

Директор школы

М.М.Гудожникова



**МЕНЮ НА ПЕРИОД С 13.05.2024г-17.05.2024г**

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

**Первая неделя**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Нрецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник 13.05.2024г</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.28	2.66	175.71	П.367
Макаронные изд.отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	П.256
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20.51</b>	<b>20.19</b>	<b>62.84</b>	<b>513.41</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3.57	14.6	115.75	П.113
Пюре картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126	П.377
Рыба,тушенная в томате	140	13,7	2.3	6,7	103	П.299
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>940</b>	<b>32.73</b>	<b>20.39</b>	<b>86.31</b>	<b>620.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53.24</b>	<b>40.58</b>	<b>149.15</b>	<b>1134.36</b>	
<b>Вторник 14.05.2024г</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг из творога паровой	200	34.27	9.47	37.07	369.33	П.283
Молоко сгущенное	20	0,1	0,00	15,0	60,0	П.493
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	П.501
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>42.72</b>	<b>15.14</b>	<b>87.99</b>	<b>656.63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	125.5	П.119
Макаронные изд.отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	П.256
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>40.26</b>	<b>22.99</b>	<b>94.73</b>	<b>749.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>82.98</b>	<b>38.13</b>	<b>182.72</b>	<b>1405.73</b>	
<b>Среда 15.05.2024г</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Дружба»	200	5.07	6.44	26.93	185.95	П.229
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	П.462
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукт по сезону	200	0.8	0.8	19.6	88	П.82
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	П.79
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>11.42</b>	<b>11.01</b>	<b>75.75</b>	<b>446.25</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.43	6.95	75	П.95
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	7.63	45.24	290.6	П.202
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>37.86</b>	<b>32.71</b>	<b>92.86</b>	<b>805.8</b>	



<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			49.28	43.72	168.61	1252.05	
<b>Четверг 16.05.2024г</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6.98	8.27	28.43	216.19		П.234
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63		П.267
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38		П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3		П.576
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205		П.543
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18.83</b>	<b>21.84</b>	<b>82.25</b>	<b>600.49</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов	100	1.6	6.2	6.6	88		П.14
Рассольник ленинградский	250	2.63	5.1	13.25	109.5		П.100
Рагу из птицы	240	25.2	22.8	19.08	382.8		П.376
Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60		П.487
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2		П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>860</b>	<b>35.33</b>	<b>35.35</b>	<b>81.2</b>	<b>784.5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54.16</b>	<b>57.19</b>	<b>163.45</b>	<b>1384.99</b>		
<b>Пятница 17.05.2024г</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная	200	5.77	6.36	35.96	224.19		П.217
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7		П.75
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38		П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3		П.576
Фрукты по сезону	200	0,8	0,8	19.6	88		П.82
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>15.1</b>	<b>14.96</b>	<b>84.58</b>	<b>532.19</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты белокочанной	100	1.4	6.1	7.6	91		П.1
Суп картофельный с макарон.изд.	250	2.9	4.15	12.2	97.75		П.129
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28		П.372
Пюре из гороха с маслом	200	20.31	1.42	36.67	240.68		П.386
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2		П.574
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84		П.495
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>920</b>	<b>50.81</b>	<b>30.82</b>	<b>115.35</b>	<b>941.91</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>65.91</b>	<b>45.78</b>	<b>199.93</b>	<b>1474.1</b>		