

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор МБОУ «Затеченская ООШ»
_____ Федосеева Л.Е.
Приказ от 01.09.2023 № 212

**10ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Возрастная категория: 7-11 лет

**МБОУ «Затеченская основная общеобразовательная школа»
2023-2024 учебный год**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 1						
	День 1						
208	завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		610	18,66	6,04	102,21	591,60
384	полдник	Каша молочная рисовая вязкая	150	2,4	3,50	25,80	216,00
959		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
1		Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,10
	итого за полдник:		400	7,95	15,82	51,73	490,30
	Итого за день:		965	26,61	21,86	170,01	1081,90
	День 2						
54-9з-2020	завтрак	Салат из капусты с морковью и яблоком	80	1,1	8,1	4,8	96,7
608		Котлета	90	15,55	11,55	15,70	228,75
54-23г-20		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		630	27,03	28,34	69,53	691,80
54-2з-20	полдник	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,25	61,00
688		Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,80	16,70	85,70
602		Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
	итого за полдник:		480	9,69	10,82	93,6	449,35
	Итого за день		1110	36,72	39,16	163,13	1141,15

День 3							
50	завтрак:	Зеленый горошек	60	1,55	0,10	3,25	20,00
487		Гуляш	100	20,60	3,20	3,30	124,70
679		Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	7,46	5,61	35,84	230,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		620	62,49	9,98	78,67	618,95
94	полдник	Суп молочный с лапшой	200	2,24	3,75	24,34	102,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,8	16,70	85,70
603		Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	итого за полдник:		460	6,02	5,49	70,04	288,99
	Итого за день:		1080	68,51	19,87	148,71	907,94
День 4							
24	Завтрак:	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34
45		Жаркое по -домашнему	200	18,53	11,40	27,97	307,80
379		Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,79	118,69
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		570	29,20	20,03	78,40	698,63
438	полдник	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70
	итого за полдник:		390	16,87	22,96	33,35	381,63
	Итого за день:		960	46,07	42,99	111,75	1080,26
День 5							
65	завтрак:	Свёкольник со сметаной на курином бульоне	200	9,1	12,11	27,07	268,82
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2

7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		610	25,61	15,88	115,57	748,62
40	завтрак	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,90
679		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
648		Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,70	85,70
	итого за полдник:		450	6,45	10,4	71,05	266,85
	Итого за день:		1060	32,06	26,28	186,62	1015,47
	Неделя 2						
	День 1						
	Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,25	61,00
688		Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,52	26,45	168,45
608		Биточки	90	15,55	11,55	15,70	228,75
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		610	29,03	22,36	82,68	702,00
297	полдник	Каша ассорти «Дружба»	150	4,65	6,45	36,8	213,5
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,70	85,70
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
66		Яблоко	185	0,00	0,74	18,13	63,25
	Итого за полдник:		575	7,25	7,99	85,63	408,45
	Итого за день		1185	36,28	30,35	168,31	1110,45
	День 2						
40	завтрак	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,90
374		Рыба тушеная с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35
679		Пюре картофельное	150	3,15	6,90	12,75	122,55
587		Томатный соус	50	0,49	5,6	4,1	51,45
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		650	23,25	21,01	84,06	574,05

93	полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	5,60	18,25	147,60
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
	итого за полдник:		450	9,32	6,67	53,15	282,80
	Итого за день:		1100	32,57	27,68	137,21	856,85
	День 3						
51	завтрак	Салат из отварной свёклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34
380		Плов	150	12,70	11,70	41,90	299,00
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак:		520	20,78	17,14	86,54	599,14
4	полдник	Каша пшённая	150	4,02	6,6	53,6	235,71
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
42		Бутерброд с маслом и сыром	65	4,27	9,02	19,57	179,30
	итого за полдник:		415	8,49	15,62	87,17	443,01
	Итого за день:		935	29,27	32,76	173,71	1042,15
	День 4						
43	Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,50	51,00
679		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
608		Биточки	90	15,55	11,55	15,70	228,75
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		610	31,44	21,65	93,32	754,00
64	полдник	Суп –пюре с гренками	200/20	2,13	3,07	11,2	82
943		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70
602		Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,00
	итого за полдник:		510	6,13	5,53	60,56	372,7
	Итого за день:		1120	37,57	27,18	153,88	1126,7

День 5							
170	Завтрак:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,20	182,00
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
479		Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264,00
8		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
7		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6
	итого за завтрак :		610	17,80	7,70	199,46	756,00
384	полдник	Каша молочная рисовая вязкая	150	2,4	3,50	25,80	216,00
379		Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,79	118,69
8		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70
399		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00
	итого за полдник:		590	8,59	7,49	82,49	512,39
	Итого за день		1200	26,39	15,19	281,95	1268,39