

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы *Карелина* Н.Я.Карелина



**Меню приготавливаемых блюд
(на 10 дней)**

**для детей и подростков в МБОУ ПГО «Первомайская ООШ»
на 2023-2024 учебный год**

**весеннее-летний период
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	311
	Бутерброд с маслом, сыром	60	5,95	15,45	14,9	223,25	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	14,51	21,48	66,26	518,08	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	20
	Борщ с фасолью со сметаной	200	6,08	5,82	12,7	127,58	116
	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	436
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	639
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		760	34,54	28,65	94,33	773,04	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			49,05	50,13	160,59	1291,12	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	340
	Нарезка из огурцов соленых (порционно)	60	0,5	0,1	1,5	4,25	576
	Бутерброд с повидлом	60	2,6	0,25	36,35	157,3	2
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	693

	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		510	23,46	22,28	73,41	581,18	
Обед	Салат «Бурячок»	60	0,65	2,7	3,05	38,9	50
	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	140
	Гуляш	90	15,18	5,2	3,6	208,8	437
	Греча рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	297
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		800	37,45	18,11	119,58	876,76	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ							

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	160
	Бутерброд с маслом	60	3,26	14,73	19,86	225,93	1
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	692
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	15,62	22,5	68,68	539,88	
Обед	Салат из картофеля с сельдью	60	4,56	5,04	4,9	86,52	55
	Суп из овощей	200	8,64	6,06	13,92	144,82	135
	Плов из курицы	200	27,3	3,1	33,2	314,6	443
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		760	47,91	15,37	104,78	796,3	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			63,53	37,87	173,46	1336,18	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,8	7,5	24,7	192,6	302
	Бутерброд с маслом	60	3,26	14,73	19,86	225,93	1
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	692

	Хлеб пшеничный витаминизир	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	16,92	25,46	75,52	598,26	
Обед	Нарезка из огурцов соленых (порционно)	60	0,5	0,1	1,5	4,25	576
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,6	16,28	133,14	139
	Котлета из птицы (куриная)	90	17,28	3,84	12,12	151,68	501
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	332
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		830	37,67	16,93	122,1	773,89	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			54,59	42,39	197,62	1372,15	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	5,3	5,4	28,7	184,5	302
	Бутерброд с сыром, маслом	60	5,95	5,45	14,9	223,25	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	685
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	15,91	12,28	71,96	552,38	
Обед	Овощная нарезка соленый огурец, зеленый горошек	60	1,1	0,1	2,5	13,17	576
	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	132
	Тефтели из мяса	90	12,3	10,65	7,5	175,65	464
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	520
	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	20,07	587
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	638

	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		830	29,32	23,98	106,73	758,47	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			45,23	36,26	178,69	1310,85	

Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	311
	Бутерброд с сыром	60	7,72	6,19	19,66	165,46	4
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	23,58	19,32	90,52	629,89	
Обед	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	4,25	576
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	181
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	520
	Гуляш	90	15,18	14,73	3,6	208,8	437
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	Итого за обед	800	35,04	25,0	95,87	743,87	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			58,62	44,32	186,39	1373,76	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	312
	Бутерброд с маслом	60	3,26	14,73	19,86	225,93	1
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	11,62	20,86	70,32	516,46	
Обед	Салат из разных овощей	60	0,85	7,91	4,46	92,9	56
	Борщ со свежей капустой и мясом	200	4,56	4,78	7,78	92,42	110
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601
	Биточек из	90	17,28	3,84	12,12	151,68	502

	курицы						
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	688
	Сок	200	0,3	0	18,5	72	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		830	36,2	24,92	119,76	844,22	39
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			47,82	45,78	190,08	1360,68	170,4
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,3	5,7	25,3	174,3	311
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,95	5,45	14,9	223,25	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	14,51	11,48	66,26	518,08	1586,37
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,38	5,72	4,05	86,21	50
	Суп-лапша домашняя	200	6,0	6,1	11,3	126,4	148
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	175	22,1	17,1	35,6	385,2	362
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	33	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		735	39,74	29,95	113,18	839,67	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			54,25	41,43	179,44	1357,75	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	302
	Бутерброд с сыром	60	7,72	6,19	19,66	165,46	4
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	19,38	16,72	83,62	561,99	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	56,88	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,56	7,14	6,73	111,99	124

	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	7,74	102,78	388
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	520
	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
Итого за обед		800	28,74	19,97	103,04	713,91	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			48,12	36,69	186,66	1275,9	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Макароны с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	333
	Бутерброд с повидлом	60	2,42	0,25	34,25	145,3	2
	Молоко кипяченное	200	5,6	4,4	8,8	96,4	697
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
Итого за завтрак		500	21,61	14,04	100,84	612,36	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	20
	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	140
	Гуляш	90	15,18	14,73	3,6	208,8	437
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	512
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	Итого за обед	800	32,05	26,58	113,16	819,86	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			53,66	40,62	214	1432,22	