

Согласовано:

Директор МБОУ СШ №1

Коптева О.А.

" 02 " сентября 2024 г.

Утверждено:

ИП Резаева Ольга Львовна

Резаева О.Л.

" 02 " сентября 2024 г.

## Меню

для организованного горячего питания детей, учащихся

в 1-4 классах МБОУ СШ №1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с лимоном	230	0,16	0,00	15,75	62,38	377
	Печенье	15	1,08	1,02	11,28	57,67	451
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12,98</b>	<b>11,22</b>	<b>95,24</b>	<b>525,73</b>	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	250	11,02	8,20	15,97	182,22	115
	Жаркое по-домашнему	180	18,61	11,81	17,60	251,37	259
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	230	0,07	0,07	44,41	175,1	358
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>31,70</b>	<b>20,66</b>	<b>94,87</b>	<b>689,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>44,68</b>	<b>31,88</b>	<b>190,11</b>	<b>1215,62</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>22,72</b>	<b>14,03</b>	<b>67,88</b>	<b>494,12</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,70	6,28	15,70	159,52	102
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Тефтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>28,18</b>	<b>27,11</b>	<b>111,15</b>	<b>798,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>50,90</b>	<b>41,14</b>	<b>179,03</b>	<b>1292,88</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>12,68</b>	<b>9,79</b>	<b>59,79</b>	<b>382,71</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	7,52	6,12	5,72	108,82	87
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302

	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>28,14</b>	<b>32,16</b>	<b>103,41</b>	<b>810,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>40,82</b>	<b>41,95</b>	<b>163,20</b>	<b>1193,11</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,29	12,95	33,70	318,43	223
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Фрукты или ягоды свежие	115	0,46	0,46	11,27	54,05	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>20,53</b>	<b>13,93</b>	<b>75,33</b>	<b>515,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	200	7,20	6,08	7,66	114,3	81
	Сметана 20%	5	0,12	1,00	0,17	10,3	1
	Рагу из птицы	185	16,15	20,74	16,87	319,05	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Кукуруза консервированная	40	6,00	3,64	39,22	203,8	133
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	230	2,30	0,23	6,67	41,4	389
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>33,77</b>	<b>32,27</b>	<b>87,48</b>	<b>770,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1205</b>	<b>54,30</b>	<b>46,20</b>	<b>162,81</b>	<b>1285,21</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	215	6,06	9,89	42,85	282,38	175
	Булочка "К чаю" (масса 55 г)	55	17,91	2,34	28,83	166,53	442
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>24,15</b>	<b>12,23</b>	<b>84,68</b>	<b>505,31</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями	220	10,03	7,30	7,94	162,29	111
	Плов	190	23,45	13,19	33,10	344,95	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>35,89</b>	<b>21,34</b>	<b>87,53</b>	<b>708,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>60,04</b>	<b>33,57</b>	<b>172,21</b>	<b>1213,79</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Чай с лимоном	230	0,16	0,00	15,75	62,38	377
	Печенье	15	1,08	1,02	11,28	57,67	451
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,01	7,99	18,67	158,88	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>13,39</b>	<b>18,69</b>	<b>96,55</b>	<b>598,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	200	12,20	6,58	14,98	170,52	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90	10,90	8,91	11,54	167,36	268
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>33,68</b>	<b>27,27</b>	<b>109,78</b>	<b>816,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>47,07</b>	<b>45,96</b>	<b>206,33</b>	<b>1414,92</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>20,89</b>	<b>25,80</b>	<b>78,73</b>	<b>634,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха	200	7,32	4,14	16,12	131,34	97
	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Картофель отварной	140	2,87	3,57	22,90	135,53	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	230	0,18	0,18	32,06	126,22	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,47</b>	<b>17,69</b>	<b>89,95</b>	<b>621,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>47,36</b>	<b>43,49</b>	<b>168,68</b>	<b>1256,39</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Оладьи со сгущенным молоком	105	23,45	13,19	33,10	344,95	265
	Фрукты или ягоды свежие	165	0,65	0,78	24,80	99,8	338
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>35,11</b>	<b>14,25</b>	<b>71,40</b>	<b>501,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	205	8,55	6,29	12,24	139,56	99
	Рагу из птицы	185	16,15	20,74	16,87	319,05	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Кукуруза консервированная	40	6,00	3,64	39,22	203,8	133
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>32,95</b>	<b>31,50</b>	<b>114,48</b>	<b>861,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>68,06</b>	<b>45,75</b>	<b>185,88</b>	<b>1362,2</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	190	14,00	13,85	38,23	333,07	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,86</b>	<b>18,97</b>	<b>68,87</b>	<b>538,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	200	7,52	6,12	5,72	108,82	87
	Плов	190	23,45	13,19	33,10	344,95	265
	Зеленый горошек консерв.	40	0,32	0,04	0,65	5,2	133
	Кисель из плодов или ягод свежих (слива или вишня или алыча)	230	0,00	0,00	31,05	119,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>22,23</b>	<b>18,81</b>	<b>103,90</b>	<b>659,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>44,09</b>	<b>37,78</b>	<b>172,77</b>	<b>1208,26</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14,30</b>	<b>16,23</b>	<b>81,30</b>	<b>526,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	200	7,20	6,08	7,66	114,3	81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	0,58	16,89	81,2	879
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90	10,90	8,91	11,54	167,36	268
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	230	0,18	0,18	32,06	126,22	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>23,57</b>	<b>20,21</b>	<b>90,20</b>	<b>631,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>37,87</b>	<b>36,44</b>	<b>171,5</b>	<b>1157,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12095</b>	<b>495,19</b>	<b>404,2</b>	<b>1772,52</b>	<b>12600,2</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1209,5</b>	<b>49,519</b>	<b>40,42</b>	<b>177,252</b>	<b>1260,02</b>	