

Меню приготавливаемых блюд 7 – 11 лет
МКОУ «Березовецкая ООШ» Поньровского района
на 2023 – 2024 учебны й год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Блинчики со сгущенкой	150	7	5	32	281	399
	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	133	349
	Йогурт	200	6	5	8	106	386
итого за завтрак			14	10	72	520	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	2	4	8	61	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	82
	Котлета домашняя	90	11	22	9	278	268
	Макаронные отварные	150	6	5	27	170	309
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			26	38	99	819	
Итого за день			40	48	171	1339	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4	7	36	228	174
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Печенье	45	0	0	54	190	ПР
	Яблоки свежие	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			4	7	117	526	

Обед	Икра свекольная	60	1	3	4	42	54
	Суп картофельный гороховый	250	5	5	16	148	102
	Печень тушеное в соусе	100	13	9	4	165	261/333
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4	8	204	302
	Кисель плодово - ягодный	200	0	0	39	160	359
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
Итого за обед			28	23	100	863	
Итого за день			32	30	217	1389	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150	6	9	32	233	520
	Кисель плодово - ягодный	200	0	0	39	160	359
	Бутерброд с сыром	45	5	5	11	110	ПР
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			11	14	94	551	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	1	4	3	47	23
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	112
	Мясо птицы в соусе	95	11	11	3	158	290/331
	Макаронные отварные	150	6	5	27	170	309
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Зефир	40	3	0	43	165	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
Итого за обед			27	24	125	797	
Итого за день			38	38	219	1348	
День 4							
Завтрак	Оладьи из творога	150	14	10	22	373	239
	Какао с молоком	200	4	3	15	107	382
	Бутерброд с маслом	40	3	0	20	135	ПР
	Апельсины	115	1	0	9	38	338
итого за завтрак			22	13	66	653	
	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	4	75	67

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	7	13	160	104
	Котлета	90	9	18	19	278	268
	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	4	4	38	204	302
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			28	37	118	815	
Итого за день			50	50	184	1468	
День 5							
Завтрак	Каша молочная манная	150	5	7	29	210	181
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	349
	Печенье	50	4	4	35	220	ПР
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			9	11	91	540	
Обед	Икра кабачковая	60	1	4	4	52	71
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	3	14	91	14
	Поджарка из рыбы	90	10	10	7	176	229
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	244	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	349
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	
	Хлеб ржано -пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			30	38	108	808	
Итого за день			39	39	301	1348	
День 6							
Завтрак	Каша на молоке гречневая	150	7	3	27	162	183
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб пшеничный с сыром	50	5	5	11	110	ПФ /3
	Яблоко	130	0	0	11	68	338
итого за завтрак			13	8	81	473	
	Салат из капусты с морковью	60	1	2	4	52	45

Обед	Суп картофельный рыбный с крупой	250	8	3	10	120	84
	Плов из птицы	150	6	10	15	325	291
	Чай с сахаром	200	0	0	14	60	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			20	17	72	701	
Итого за день			33	25	153	1174	
День 7							
Завтрак	Каша на молоке пшённая	150	9	4	44	244	173
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3	0	20	135	ПР
	Апельсин	115	1	0	9	38	338
итого за завтрак			13	4	88	479	
Обед	Винегрет овощной	60	1	7	4	85	67
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	111
	Птица тушенная в соусе	90	11	11	3	158	290/331
	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
	Сок	200	1	0	20	100	389
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
Хлеб ржано- пшеничный	40	3	1	18	88	ПР	
итого за обед			24	28	92	687	
Итого за день			37	32	180	1166	
День 8							
Завтрак	Каша на молоке манная	150	5	7	29	210	181
	Кофейный напиток	200	3	3	16	101	379
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3	0	20	135	ПР
	Яблоко	130	0	8	0	48	338
итого за завтрак			11	18	65	494	
	Огурцы свежие	60	0	0	1	7	71
	Рассольник ленинградский	250	2	5	12	107	96
	Раба, тушенная с овощами	100	10	5	4	105	229

Обед	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	4	4	38	204	302
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
	Сушки	40	8	1	35	171	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			27	16	123	744	
Итого за день			38	34	188	1238	
День 9							
Завтрак	Макаронные изделия с маслом и сахаром	150	17	6	104	250	203
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
Итого за завтрак			20	7	159	487	
Обед	Салат из белокачанной капусты и	60	1	2	4	36	45
	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	148	102
	Голубцы ленивые	240	17	11	24	260	297
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Пряник	30	2	1	22	110	94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			28	20	99	702	
Итого за день			48	27	258	1189	
День 10							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	9	10	23	218	206
	Какао с молоком	200	4	4	25	145	382
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3	0	20	135	Пр
	Мандарин	115	1	0	7	33	338
итого за завтрак			17	14	75	531	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	47
	Суп картофельный с гречкой	250	2	3	17	114	80
	Тефтели	90	12	13	15	251	279
	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
	Сок фруктовый	200	1	0	20	100	389

	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	56	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			24	26	106	798	
Итого за день			41	40	181	1329	
Среднее значение за период:			396	363	2052	12988	