

**Меню приготавливаемых блюд 7 – 11 лет**

Утверждаю

**МКОУ «Березовецкая ООШ» Поныровского района**

Директор школы \_\_\_\_\_ С.А.Чевычелова

**на 2024 – 2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Блинчики со сгущенкой	150	13	13	76	474	399
	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	133	349
	Йогурт	200	6	5	8	106	386
итого за завтрак			20	18	116	713	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	2	4	8	61	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	6	10	11	171	82
	Котлета домашняя	90	12	18	10	258	268
	Макаронные отварные	150	6	5	27	170	309
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			30	38	101	867	
Итого за день			50	56	217	1580	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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	15	70	338
итого за завтрак			4	7	120	548	

<b>Обед</b>	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	1	0	12	57	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
Итого за обед			27	22	101	864	
Итого за день			31	29	221	1412	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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	15	70	338
итого за завтрак			11	14	97	573	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	60	1	0	2	13	23
	Суп с фасолью	250	3	3	16	109	112
	Мясо птицы в соусе	95	11	11	3	158	290/331
	Макаронные отварные	170	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	20	124	763	
Итого за день			38	34	221	1336	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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

<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками	250	9	7	13	160	104
	Котлета	90	12	18	10	258	268
	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	4	4	38	204	302
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			28	26	120	796	
Итого за день			50	39	186	1449	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	5	3	38	214	181
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	349
	Печенье	50	4	4	35	220	ПР
	Яблоко	130	0	0	15	70	338
итого за завтрак			9	7	103	566	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	1	4	4	52	71
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5	5	16	148	14
	Поджарка из рыбы	90	10	10	7	186	229
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	244	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	349
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	
	Хлеб ржано -пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			32	29	111	876	
Итого за день			41	36	213	1442	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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	15	70	338
итого за завтрак			13	8	85	475	
	Салат из капусты с морковью	60	1	2	4	36	45
	Суп картофельный рыбный с крупой	250	8	8	14	172	84

<b>Обед</b>	Плов из птицы	150	13	7	25	227	291
	Чай с сахаром	200	0	0	14	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			26	18	69	640	
Итого за день			39	26	154	1115	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша на молоке пшѐнная	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	
<b>Обед</b>	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	85	389
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			23	27	93	739	
Итого за день			36	31	181	1218	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша на молоке манная	150	5	3	38	210	181
	Кофейный напиток	200	3	3	16	101	379
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3	0	20	135	ПР
	Яблоко	130	0	0	15	70	338
итого за завтрак			11	10	50	516	
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	60	0	0	1	7	71
	Рассольник ленинградский	250	6	8	12	158	96
	Рыба тушенная с овощами	100	10	5	4	105	229
	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			31	19	123	795	
Итого за день			42	29	188	1311	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия с маслом и сахаром	150	6	7	42	250	203
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	ПР
	Яблоко	130	0	0	15	70	338
Итого за завтрак			8	7	100	509	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты и	60	1	2	4	36	45
	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	148	102
	Голубцы ленивые	230	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			36	27	199	1211	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	150	9	10	23	218	206
	Какао с молоком	200	4	4	18	118	382
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3	0	20	135	Пр
	Мандарин	115	1	0	7	33	338
итого за завтрак			17	14	68	504	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51	47
	Суп картофельный с гречкой	250	2	3	17	114	80
	Тефтели	90	8	8	9	141	279
	Картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
	Сок фруктовый	200	1	0	20	100	389
	Хлеб пшеничный	20	1	0	12	57	ПР

	Хлеб ржано- пшеничный	40	3	1	18	88	ПР
итого за обед			19	20	91	601	
Итого за день			36	34	159	1105	
Среднее значение за период:			421	384	2171	13234	