



Утверждено

9 января 2024 года

ор МБОУ "Маломаяченская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классы

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	юлет	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-10	42,63
	компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
	булка веснущка	100	3,5	2,5	29	150		11,6
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30		0,97
	мед	10	0,10	0,00	8,00	30,80		2,8
	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Итого за завтрак			24,1	28,7	78,8	672,6		74,46
	винегрет	100	1,5	7,1	6	106,8	54-16з	5,96
	рассольник домашний	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с	8,51
	капуста тушеная с мясом	180	4,90	6,4	48,7	271,3	54-6г	40,17
	чай	180	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р	1,49
Обед	хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	19,9	92,4		1,5
	молоко в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120		3,5
Итого за обед			35,20	34,90	103,00	875,50		92,63
Итого за день			59,30	63,60	181,80	1548,10		167,09
День 2								
	макаронны с сахаром	200	6,70	7,10	57,39	337,2	54-1г	9,99

784,15

Завтрак	сок	200	0,4	0,4	20,9	86,4		10
	груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2
	хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	19,9	92,4		1,5
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
	мед	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Итого за завтрак		100	12,08	8,64	139,39	663,59		61,49
Обед	салат из моркови и яблок		1	6,39	10	109,6	54-11з	5,75
	борщ из свежей капусты	250	22,1	21,9	13,2	339,4	54-10м	7,97
	рис отварной	180	4,5	6,2	47,5	263,4	54-6г	10,79
	рыба туш.в том.соусе с овощ.	100	20,4	7,9	5,9	177,1	54-11р	31,9
	хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		1,5
Итого за обед		180	0,5	0	19,8	81		1,49
								59,4
Итого за день			0	0	0	0		
			12,08	8,64	139,39	663,59		120,89

День 3

Завтрак	каша молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,20	54-20к	17,5
	компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
	батон с маслом и сыром	40	3,2	6,3	15,4	127,7		13,68
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		0,97
	яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6		6,5
Итого за завтрак		10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
			12,10	13,00	91,50	527,20		45,11
Обед	огурец сезон.	50	1	0,2	3,2	19		3,4
	суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,78	54-8с	4,57
	жаркое по домашнему с мясом	180	18,38	14,14	18,05	279,6	54-8м	32,45
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	молоко в инд упак	200	6	6,4	9,4	120		35
Итого за обед		30	3,3	0,3	22,2	105,6		1,5

Итого за обед			34,68	25,74	81,75	705,78	78,41
Итого за полдник			0	0	0	0	0
Итого за день			46,78	38,74	173,25	1232,98	123,52
День 4							
Завтрак	каша молочная манная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	14,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,49
	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43	12,8
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,79	12
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,5
Итого за завтрак	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5	2,8
	салат из капусты	100	1,67	10	10,17	137,33	6,73
Обед	суп картофельный с макаронами	250	3,15	2,38	26,28	139,03	4,13
	плов с мясом	200	27,3	7,9	34,7	318,8	41,72
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	1,49
	молоко в инд. Упац.	200	5,4	4,4	8,8	96,4	35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,97
Итого за обед			41,02	24,98	108,65	823,96	90,04
Итого за день			50,62	35,98	168,95	1207,16	135,35
День 5							
Завтрак	каша молочная овсяная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	14,08
	какао	200	4,6	4,3	12,4	106,7	9,98
	груша	140	1,1	0,2	18,4	79,6	25,2
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	5,4	4,4	8,8	96,4	35
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,5
Итого за день			3,2	6,3	15,4	127,79	13,68

	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			21,9	19,9	100,1	666,4		102,24
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з	9,43
	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3	54-1с	7,67
Обед	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г	10,16
	котлеты из говядины	100	18,30	17,5	16,5	295,1	54-4м	30,6
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		0,97
Итого за обед			32,80	37,50	87,40	820,10		60,32
			0	0	0	0		0
Итого за день			54,70	57,40	187,50	1486,50		162,56
Итого за неделю			223,48	204,36	850,89	6138,33		709,41

Неделя 2

День 1

	омлет	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о	42,63
	компот из сухофруктов С-вита	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
Завтрак	мандарин	80	1,1	0,2	18,4	79,6		12,8
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			17,5	25,8	34,2	438,8		63,39
	икра кабачковая	50	1,6	6,3	7,4	90,8		5
	суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,7	54-8с	4,61
	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г	10,16
Обед	печень по-строгановски	90	20,1	21	7,95	301,05	54-18м	51,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,36	22,2	105,6		0,97
	молоко в инд упак	200	5,4	5,8	8,5	108		35
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
Итого за обед			34	38,06	90,15	837,25		108,95

	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8	
Итого за завтрак			38,4	26	81	711,2		120,77	
	винегрет	100	1,5	7,1	6	106,8	54-16з	5,96	
	борщ со сметаной	250	2,8	6,9	13,9	127,1	54-2с	8,46	
	курица отварная	100	11,5	0,86	0,42	55,7	54-21м	38,37	
	каша гречневая	180	9,80	7,8	51,3	315	54-4г	10,73	
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49	
	хлеб -пшеничный	30	3,2	0,5	19,9	92,4		1,5	
	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8	
Итого за обед			29,90	23,36	106,12	766,80		79,31	
			0	0	0	0		0	
Итого за день			68,30	49,36	187,12	1478,00		200,08	
День 4									
	каша молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к	14,06	
	сок фруктовый	200	0,4	0,4	20,9	86,4		10	
	булка веснушка	100	3,5	2,5	29	150		11,6	
	груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2	
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5	
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8	
Итого за завтрак			12,4	14,4	96	558		65,16	
	свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7	54-18с	7,34	
	салат из капусты*	100	1,67	10	10,17	137,33	54-8з	6,73	
	плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м	41,68	
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49	
Обед									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,9	0,5	14,6	74,8		0,97	
Итого за обед			34,17	23	79,07	659,43		58,21	
			0	0	0	0		0	

Итого за день			46,57	37,4	175,07	1217,43	123,37	
День 5								
Завтрак	каша молочная пшеничная	200	8,70	10,60	40,00	289,90	13,87	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6,5	
	компот из сухофруктов С- витаминов	200	0,6	0	22,7	93,2	3,66	
	батон с маслом и сыром	40	3,2	6,3	15,4	127,7	13,68	
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,7	12	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,9	0,5	14,6	74,8	0,65	
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5	2,8	
	Итого за завтрак		15,90	17,80	109,80	662,10	53,16	
	Обед	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43	12,8
		Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6	21,92
запеканка картофельная с говядиной		180	23,6	23,2	26,4	408,7	37,11	
чай		180	0,2	0	6,5	26,8	1,49	
молоко в инд.упак		200	6	6,4	9,4	120	35	
хлеб пшеничный		30	3,3	0,3	22,2	105,6	1,5	
Итого за обед			43,9	34,9	88,2	848,7	109,82	
Итого за день				0	0	0	0	0
				59,80	52,70	198,00	1510,80	162,98
		Итого за неделю		266,94	239,32	844,11	6607,81	748,73
Итого за 10-дневный цикл		490,42	443,68	1695,00	12746,14	1458,14		