

Утверждаю

Директор МБОУ

" 31 " августа

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	200 /5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			16,8	17,7	120,4	677	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4	132	№ 437
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,3	103	
итого за завтрак			20	13,8	76,8	515	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	22,5	20	20,6	359	№ 366
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
итого за завтрак			31,8	23,6	66,5	616	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Котлета рыбная	90/5	8,3	17,9	1,2	200	№ 388
	Макароньы отварные	180	6,4	7,3	42,4	265	№ 516
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			17,7	25,6	78,8	623	
Неделя 1 День 5							

завтрак	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Фрукты	200	1		26,3	71	
итого за завтрак			12,7	14,5	119,3	612	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	4	10,7	42,1	291	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	30	7,5	7,5	9,6	120	№ 97
	Кондитерские изделия фасованные	50	7,2	10	76	412	
итого за завтрак			25	31,3	161,1	1012	
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Биточек	90/5	14,3	13	14,4	235	№ 451
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,4	9,4	51,1	335	№ 508
	Кисель витаминизированный	200	0,08		24,4	102	№ 648
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
	итого за завтрак			26,78	22,8	106,9	754
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50	№ 10
	Рыба отварная	90/5	19,1	5,6	0	128	№ 369
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			27,1	15,9	60,9	500	
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Макаронны, запеченные с сыром	200/5	11,6	17,2	46,5	396	№ 334
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
итого за завтрак			17,7	20,4	73,2	557	
Неделя 2							
День 5							
	консервы овощные закусочные (кукуруза)	60	1,2	5,4	0	58	№ 101

завтрак	Тефтели (первый вариант)	60/30	11,1	13,1	11,2	209	№ 461
	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	№ 511
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
итого за завтрак			18,5	25,1	96,4	693	
Среднее значение за период:			21,4	21,1	96,0	656	