

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

БОБРОВА О.Л.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **Осенне-зимний**

2023 г

Категория **Дети 7-11 лет**

Меню 1 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
111-Р/3	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,65	4,86	33,56	189
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
Всего в Завтрак		510	5,52	5,59	68,94	349
Обед						
44/3	Салат "Космос" (удм.блюдо).	80	4,7	11,70	4,61	143,25
63/3	Суп "Пуштые шyd"	200	4,60	3,20	9,80	86
183/3	Котлета "Загадка"	90	11,60	10,30	6,80	167
212/3	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,65	26,45	168
253/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	102,60
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		800	33,80	30,87	118,7	892
Полдник						
95/3	Растегай с рыбой	60	6,5	2,05	23,62	139
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник			6,58	2,07	33,61	179
Всего 1 нед. понедельник			45,90	38,53	221,21	1420

Меню 1 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108/3	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65	272
238/3	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,36	4,0	31
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Бананы свежие (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
Всего в Завтрак		510	16,56	13,83	86,1	531
Обед						
47/3	Салат "Икра свекольная"	80	1,88	3,68	9,84	80,1
41/3	Щи из св.капусты со сметаной сцыпл.	200	1,60	3,68	8,0	70
88/3	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,6	9,90	206,9
216/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138
262/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		810	26,65	26,78	104,38	761
Полдник						
008/3	Винегрет	80	1,1	4,96	6,77	77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник			3,53	5,28	32,06	192
Всего в 1 неделя вторник			46,74	45,89	222,6	1484

Меню 1 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131/3	Омлет натуральный	200	18,02	25,02	4,48	3113
264/3	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
Всего в Завтрак		510	23,68	28,14	44,23	3324
Обед						
13/3	Салат из белокочанной капусты	80	0,90	2,60	5,00	48,32
159/3	Суп-лапша домашняя накур.бульоне	200	1,94	1,50	10,00	61
200/3	Плов из отварной курицы	200	20,00	18,48	33,45	380
154/3	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		760	30,45	23,58	119,1	811
Полдник						
111-Я/3	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,8	8,40	37,40	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник			9,26	8,72	62,69	355
Всего в 1 неделя среда			63,4	60,44	226,03	4489

Меню 1 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107/3	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
Всего в Завтрак		510	9,08	8,46	63,09	361
Обед						
199/3	Салат "Осенние мотивы"	80	1,03	8,12	9,27	114
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	200	6,86	5,04	9,52	111
176/3	Жаркое по-домашнему	200	19,04	21,57	15,88	328
251/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		760	34,32	35,87	102,16	864
Полдник						
69/3	Молочный суп с рисом	150	3,62	3,81	12,63	99
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		360	6,08	4,13	37,92	214
Всего в 1 неделя четверг			49,5	48,46	203,17	1440

Меню 1 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
111/3	Каша манная молочная жидкая	200	3,00	4,46	26,30	160
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
266/4	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего в Завтрак		510	9,07	7,95	57,42	342
Обед						
17/3	Салат "Овощной букет"	80	1,2	8,16,	8,08	111,00
60/3	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	106
75/3	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	179
106/3	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,16	175,5
154/3	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		830	38,19	27,32	125,69	892
Полдник						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		220	3,46	4,14	13,03	234
Всего в 1 неделя пятница			50,72	39,41	196,14	1469

Меню 1 неделя суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
002/3	Горошек консервированный	40	0,88	0,16	4,48	23
65/3	Суп с клецками с курицей	200	6,98	3,87	17,66	133,6
048/3	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,15	113
183/3	Котлета Загадка	90	11,60	10,30	6,80	167
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		720	29,87	20,21	99,08	701

Меню 2 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
68/3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2
264/3	Кофейный напиток на молоке витаминизированный	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
Всего в Завтрак		510	11,01	7,93	48,50	311
Обед						
143/3	Салат "Солнечный зайчик"	80	1,40	4,11	8,19	75
60/3	Рассольник "Ленинградский"	200	3,45	2,4	7,35	65
75/3	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	179
060/3	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,2	7,03	29,42	194
251/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14,	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		800	28,28	24,13	124,24	824
Полдник						
285/3	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник			6,43	4,87	23,52	156
Всего в 2 неделя понедельник			45,72	36,9	196,26	1291

Меню 2 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Банан (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
108/3	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65	272
238/3	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,36	4,0	31
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		510	14,76	13,23	60,94	417
Обед						
149/3	Салат"Изюминка"	80	1,25	4,05	10,34	83,2
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	200	6,86	5,04	9,52	111
159/3	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14,19	5,45	2,66	116
216/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138
268/3	Соки фруктовые	180	0,90		18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		800	33,45	20,34	107,14	756
Полдник						
291/3	Булочка ванильная	50	4,7	4,87	32,69	193
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		230	4,80	4,89	42,68	233
Всего в 2 неделя вторник			53,01	38,46	172,69	1406

Меню 2 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
121/3	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,00	9,40	31,00	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		510	8,46	9,72	56,29	355
Обед						
015/3	Салат "Ромашка"	80	1,44	8,24	10,56	112
64/3	Суп картофельный с макар.изд.накур.бульоне	200	2,16	2,26	13,76	83,8
82/3	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,70	2,96	212
048/3	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,2	113
262/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		800	29,55	32,08	97,63	787
Полдник						
164/3	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,7	5,04	10,14	94
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		290	4,17	5,36	35,43	209
Всего в 2 неделя среда			42,18	47,16	189,35	1351

Меню 2 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
111-О/3	Каша из овсяных хлопьев молочная вязкая	200	4,60	6,74	28,20	193
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
266/3	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Всего в Завтрак		510	16,78	18,72	79,43	375
Обед						
144/3	Салат "Неженка"	80	0,73	4,14	9,85	80
47/3	Суп гороховый	200	5,00	4,48	17,84	133,6
193/3	Запеканка картофельная сотварным мясом	200	14,70	11,52	31,15	287
253/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		760	28,08	21,16	129,84	829
Полдник						
111-П/3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,3	5,70	30,86	193
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		410	6,78	6,02	56,15	308
Всего в 2 неделя четверг			51,64	45,9	265,42	1511

Меню 2 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
111/3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,56	3,72	21,84	133
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
Всего в Завтрак		510	6,02	4,04	47,13	248
Обед						
008/3	Винигрет овощной	80	1,07	4,96	6,77	76,8
56/3	Суп из овощей	200	6,24	7,76	10	127
63/3	Гуляш	90	14,09	11,84	3,58	177
212/3	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,65	26,45	168
262/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		800	34,02	30,23	103,30	815
Полдник						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		220	3,46	4,14	13,03	234
Всего в 2 неделя пятница			43,5	38,41	163,46	1298

Меню 2 неделя суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
24/3	Салат из свеклы с изюмом	80	1,12	4	16,5	96,3
41/3	Щи из св.капусты со смет.с мясом	200	1,60	3,68	8,0	70
183/3	Котлета Загадка	90	11,60	10,30	6,80	167
76/3	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146
266/3	Какао витаминтизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		720	27,2	22,34	100,70	716
Итого			549,3	482,14	2256	18574
Среднее за период			45,78	40,18	188	1548