

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>5,52</b>	<b>5,59</b>	<b>68,94</b>	<b>349</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,80</b>	<b>30,87</b>	<b>118,7</b>	<b>892</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,58</b>	<b>2,07</b>	<b>33,61</b>	<b>179</b>
<b>Всего 1 нед. понедельник</b>			<b>45,90</b>	<b>38,53</b>	<b>221,21</b>	<b>1420</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>13,83</b>	<b>86,1</b>	<b>531</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>810</b>	<b>26,65</b>	<b>26,78</b>	<b>104,38</b>	<b>761</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в полдник</b>			<b>3,53</b>	<b>5,28</b>	<b>32,06</b>	<b>192</b>
<b>Всего в 1 неделя вторник</b>			<b>46,74</b>	<b>45,89</b>	<b>222,6</b>	<b>1484</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,68</b>	<b>28,14</b>	<b>44,23</b>	<b>3324</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>760</b>	<b>30,45</b>	<b>23,58</b>	<b>119,1</b>	<b>811</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в полдник</b>			<b>9,26</b>	<b>8,72</b>	<b>62,69</b>	<b>355</b>
<b>Всего в 1 неделя среда</b>			<b>63,4</b>	<b>60,44</b>	<b>226,03</b>	<b>4489</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,08</b>	<b>8,46</b>	<b>63,09</b>	<b>361</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>760</b>	<b>34,32</b>	<b>35,87</b>	<b>102,16</b>	<b>864</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>360</b>	<b>6,08</b>	<b>4,13</b>	<b>37,92</b>	<b>214</b>
<b>Всего в 1 неделя четверг</b>			<b>49,5</b>	<b>48,46</b>	<b>203,17</b>	<b>1440</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,07</b>	<b>7,95</b>	<b>57,42</b>	<b>342</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>830</b>	<b>38,19</b>	<b>27,32</b>	<b>125,69</b>	<b>892</b>
<b>Полдник</b>						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,46</b>	<b>4,14</b>	<b>13,03</b>	<b>234</b>
<b>Всего в 1 неделя пятница</b>			<b>50,72</b>	<b>39,41</b>	<b>196,14</b>	<b>1469</b>

**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
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>29,87</b>	<b>20,21</b>	<b>99,08</b>	<b>701</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>11,01</b>	<b>7,93</b>	<b>48,50</b>	<b>311</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>800</b>	<b>28,28</b>	<b>24,13</b>	<b>124,24</b>	<b>824</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,43</b>	<b>4,87</b>	<b>23,52</b>	<b>156</b>
<b>Всего в 2 неделя понедельник</b>			<b>45,72</b>	<b>36,9</b>	<b>196,26</b>	<b>1291</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>14,76</b>	<b>13,23</b>	<b>60,94</b>	<b>417</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,45</b>	<b>20,34</b>	<b>107,14</b>	<b>756</b>
<b>Полдник</b>						
291/3	Булочка ванильная	50	4,7	4,87	32,69	193
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,80</b>	<b>4,89</b>	<b>42,68</b>	<b>233</b>
<b>Всего в 2 неделя вторник</b>			<b>53,01</b>	<b>38,46</b>	<b>172,69</b>	<b>1406</b>



**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,46</b>	<b>9,72</b>	<b>56,29</b>	<b>355</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>800</b>	<b>29,55</b>	<b>32,08</b>	<b>97,63</b>	<b>787</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>290</b>	<b>4,17</b>	<b>5,36</b>	<b>35,43</b>	<b>209</b>
<b>Всего в 2 неделя среда</b>			<b>42,18</b>	<b>47,16</b>	<b>189,35</b>	<b>1351</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,78</b>	<b>18,72</b>	<b>79,43</b>	<b>375</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,08</b>	<b>21,16</b>	<b>129,84</b>	<b>829</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>410</b>	<b>6,78</b>	<b>6,02</b>	<b>56,15</b>	<b>308</b>
<b>Всего в 2 неделя четверг</b>			<b>51,64</b>	<b>45,9</b>	<b>265,42</b>	<b>1511</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>6,02</b>	<b>4,04</b>	<b>47,13</b>	<b>248</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>800</b>	<b>34,02</b>	<b>30,23</b>	<b>103,30</b>	<b>815</b>
<b>Полдник</b>						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,46</b>	<b>4,14</b>	<b>13,03</b>	<b>234</b>
<b>Всего в 2 неделя пятница</b>			<b>43,5</b>	<b>38,41</b>	<b>163,46</b>	<b>1298</b>

**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
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>22,34</b>	<b>100,70</b>	<b>716</b>
<b>Итого</b>			<b>549,3</b>	<b>482,14</b>	<b>2256</b>	<b>18574</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>45,78</b>	<b>40,18</b>	<b>188</b>	<b>1548</b>