

## меню приготавливаемых блюд для учащихся 1- 4 классов

Школа

МБОУ ООШ п.Бор

Утвердил:

должность

директор

фамилия

И.Ю.Коршунова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

марта

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.1	2	15	89		
				котлета, биточек, шницель	100/40	17.25	13.88	13.88	250		
				каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.42	5.25	34.75	223.33		
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28		
				чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		
				хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43,00		
				хлеб пшеничный	25	1.9	0.27	12.42	56		
				<i>итого</i>		<b>32.77</b>	<b>23.61</b>	<b>105.39</b>	<b>764.73</b>		
1	2	Завтрак	<i>гор.блюдо</i>	котлета рубленая из курицы	100/6	12.5	17.7	12.7	262		
				картофельное пюре	150	3.08	5.25	19.5	140		
				<i>гор.напиток</i>	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	
				<i>хлеб</i>	ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	
				<i>хлеб</i>	пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	
					салат Степной	60	0.9	2.1	4.08	39	
					соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28	
				<i>итого</i>			<b>21.48</b>	<b>27.59</b>	<b>85.04</b>	<b>670.40</b>	
1	3	Завтрак	<i>гор.блюдо</i>	котлета рыбная	100/7,5	16.13	17.75	12.88	277.5		
				каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241		
				<i>гор.напиток</i>	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	
				<i>хлеб</i>	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43,00	
				<i>хлеб</i>	хлеб пшеничный	25	1.9	0.27	12.42	56	
					салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.42	4.44	1.74	48.6	
					соус белый основной	40	7.5	7	1.5	28	

			<i>итого</i>		<b>32.95</b>	<b>34.12</b>	<b>100.38</b>	<b>763.50</b>	
--	--	--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета, биточек, шницель	100/40	17.25	13.88	13.88	250
				макаронные изделия отварные	150/5	5.5	4.17	33.33	195.83
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43
				салат студенческий	60	2.28	6.3	5.28	82.2
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28
		<i>итого</i>				<b>32.74</b>	<b>29.59</b>	<b>98.95</b>	<b>783.43</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	зразы "Школьные"	100	13.88	16.75	12.88	258.75
				каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.1	6.3	41.7	268
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4
			фрукты	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43
				сыр	20	4.68	6	0	74.2
				яблоко	100	0.4	0	11.3	46
					<i>итого</i>				<b>32.82</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из курицы	100/6	12.5	17.7	12.7	262
				каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241
				соус белый основной	40	7.5	7	1.5	28
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43
				салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0.96	5.4	5.46	74.4
					<i>итого</i>				<b>30.08</b>
2	2	Завтрак	гор.блюдо	азу	100	31.4	36.8	4.3	352
				картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.8	25	151
				салат из свежих огурцов	60	0.48	2.7	1.8	33
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4
					<i>итого</i>				<b>38.62</b>

2	3	Завтрак	гор.блюдо	борщ с капустой и картофелем	200/8	1.9	6.6	10.9	110	
				тефтели рыбные	100/45	23.13	20.38	17.88	348.75	
				макаронные изделия отварные	150/5	5.5	4.17	33.33	195.83	
				соус белый основной	40	7.5	7	1.5	28	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	43.00	
				хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	90.4	
			<i>итого</i>			<b>35.93</b>	<b>31.80</b>	<b>118.77</b>	<b>897.98</b>	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241	
				котлета "Здоровье"	100	15.00	12.20	8.00	203.00	
			гор.напиток	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	
				запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	27.5	19.8	35.1	431	
			<i>итого</i>			<b>50.54</b>	<b>38.60</b>	<b>127.78</b>	<b>1061.40</b>	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	260/8	28.1	32.2	39.1	561	
				салат из свежих помидор	60	0.54	2.7	2.88	38.4	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	
			<i>итого</i>			<b>31.78</b>	<b>35.29</b>	<b>71.76</b>	<b>724.80</b>	
<b>Среднее значение за период: 10 дней</b>						33,67	32,68	95,47	779,60	
<b>НОРМА на завтрак 25 %</b>						22.50	22.92	95.83	678.33	