



Утверждено:
 Приказ от 11.10.2023
 №263
 Директор школы:
 Аткин

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7-11 лет /12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	баранка	100	8,9	3,2	66,8	335	
	Какао-напиток	200	144,9	4	4,10	219	
	Каша манная	0,250	9,75/10,46	12,4/13,94	41,5/42,83	429/446,87	№5
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
	чай	200	-	-	12,2	49,5	№69
Итого за день		800	167,1	20,15	147,8	1147	
День 2							
Завтрак	печенье	1/75	7	14,8	56,1	338	
	Чай	200	-	-	12,2	49,5	
	Ячка	250	3,35	5,1	20,73	306,6	
Прим. гарни	Тефтели в соусе	100-150	20,34	18,49	43,12	285,5	№9
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,6	94,2	
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		751	34,24	38,94	174,95	1188,66	
День 3							
Завтрак	Пряник	50	2,4	0,75	16,10	144,9	
	Чай	200	-	-	12,2	49,5	№6
	Рожки отварные	200-250	14,5/15,24	1,0/1,32	83,2/84,7	722,5	
	Бифштекс в соусе	100-150	14,51	7,51	30,5	285,5	
	чай	200	-	-	12,2	49,5	
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		850	34,96/35,7	9,81/10,13	177,4/178,9	915/926	

День 4							
Завтрак	сдоба	100	8,0	5,3	53,7	295	
	Кофейный напиток	200	4,52	6,88	30,84	197,4	
	Плов	280	21,45	19,4	31,07	754	№8
	чай	200	-	-	12,2	49,5	
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		830	37,52	32,13	152,81	1410,4	
День 5							
Завтрак	Пряник	50	2,4	0,75	16,10	144,9	
	Чай	200	-	-	12,2	49,5	
	Картофельное пюре	200-250	17,05/18,24	12,69/14,28	40,3/41,28	212,55/213,2	№5
	Рыба тушеная	100	11,3	8,1	5,6	123,0	№12
	Кисель	200	5,2	-	65,9	380	
	Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		850	39,9/40,69	22,09/23,68	163,3/164,28	1025,1	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	пряник	50	2,4	0,75	16,10	144,9	
	Кофейный напиток	200	4,52	6,88	30,84	197,4	
	Каша гороховая	250	3,75	2,8	22,15	164,8	
	котлета в соусе	100-150	21,3	10,5	-	285,5	№10
	соус	50	18,24	14,3	41,3	216,2	
	чай	200	-	-	12,2	49,5	
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		850	53,76	35,78	145,79	956,6	
День 7							
Завтрак	баранка	100	8,9	3,2	66,8	335	
	чай	200	-	-	12,2	49,5	№3
	Картофельное пюре	200-250	17,05/18,24	12,69/14,28	40,3/41,28	522	№5
	Биточек в соусе	100-150	14,51	2,51	30,5	285,5	№10
	Компот из сухофруктов	200			19,6	94,2	№1
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		800-830	44,01/45,2	18,95/20,54	192,6/193,58	1400,7	

День 8							
Завтрак	вафля	100	4	24	68	510	
	Какао-напиток	200	144,9	4	4,10	219	
	Гречка с мясом	250-300	21,1	19,4	31,07	358,6	
	Чай витаминизированный	200	0,12	0,09	24,02	49,5	
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		800	173,67	48,04	150,39	1251,6	
День 9							
Завтрак	сдоба	100	8,0	5,3	53,7	295	
	чай	200	-	-	12,2	49,5	
	перловка	200-250	15,3/18,5	1,61	64,75	315/334,9	
	тефтели в соусе	100-150	20,34	18,49	43,12	290	№9
	кисель	200	5,2		65,9	380	
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
Итого за день		800-830	52,39/55,59	25,95	262,87	1156,17/1176.07	
День 10							
Завтрак	печенье	1/75	7	14,8	56,1	338	
	чай	200	-	-	12,2	49,5	
	Картофель тушеный	250-300	17,9	16,67	24,82	378	№132
	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,6	94,2	№1
	хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	
			681	28,45	32.02	135.92	865,9
Итого за день							