

Директор школы



Утверждаю
/ Маады У.О./

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/ 12 лет и старше
МБОУ Сесерлигская СОШ на 2023 – 2024 уч. год.

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	16.10.2023г						
завтрак:	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1	54-1з
	чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	52-2гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			10,8	10,7	23,6	219,9	
обед:	салат из капусты с морковью и яблоками	80	0,8	5,3	3,5	65,1	54-9з
	рассольник со сметаной	225	2,0	4,9	13,3	105,0	54-4с
	гуляш	80	15,3	19,9	4,4	257,8	54-9р
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	28,4	117,0	54-3хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			29,661	29,3	110	119	
День 2	17.10.2023г						
завтрак:	каша молочная пшеничная	200	8,3	11,5	38,8	292,1	54-6к
	чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			10,8	11,8	60,4	377,6	
обед:	яблоки	100	0,4	0,4	8,9	40,3	пром
	щи со сметаной	225	1,7	4,9	5,8	73,6	54-1с
	плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	54-11м
	чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	52-2гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			20,7	18,8	98,4	630,7	
День 3	18.10.2023г						
завтрак:	яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о
	цикорий	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			10,9	7,8	26,4	205,3	
обед:	помидор в нарезке	60	0,3	0,0	2,3	10,5	54-3з
	суп крестьянский	225	2,0	4,6	11,7	98,9	54-10с
	голень	100	16,942	9,763	1,173	145,564	290М
	макаронные отварные	150	6,0	9,1	37,5	256,0	54-2г
	какао с молоком	200	0,6	0,3	12,4	54,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			28,442	24,063	80,073	623,364	
День 4	19.10.2023г						
завтрак:	каша молочная овсяная с изюмом	200	8,0	12,0	41,2	305,4	54-1з
	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			11,8	13,7	64,8	416,2	

обед:	салат из моркови и яблок	80	0,5	5,4	3,9	66,1	54-11з
	рассольник со сметаной	225	2,0	4,9	13,3	105,0	54-4с
	рыба запеченная в сметан соусе	90	15,3	19,9	4,4	257,8	54-9р
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	кисель	200	0,2	0,0	13,2	53,4	54-11хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			29,3	28,3	691,5	714,2	
День 5	20.10.2023г						
завтрак:	каша манная	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			7,7	10,1	33,5	235,1	
обед:	огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,6	8,4	54-2з
	борщ со сметаной	250	1,7	4,9	10,4	92,4	54-2с
	гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м
	рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2	54-6г
	сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			24,4	30,5	89,6	730,1	
День 6	21.10.2023г						
завтрак:	каша дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0	54-16к
	чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			7,4	7,2	46,2	265,5	
обед:	салат из помидоров и огурцов	60	0,4	2,6	2,0	33,2	54-5з
	суп картофельный с крупой	225	7,1	4,3	18,5	141,1	54-8с
	бефстроганов из отварной говядины	80	15,2	13,0	2,4	187,9	54-1м
	капуста тушеная	150	3,6	4,9	15,8	121,8	54-8г
	напиток из шиповника	200	0,6	0,3	12,4	54,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			29,2	25,4	66,1	596,4	

Неделя 2

День 1	23.10.2023г						
завтрак:	каша пшенная молочная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	54-13к
	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			26	12,3	63,6	400,7	
обед:	апельсин	100	0,6	0,1	5,5	25,8	пром
	суп крестьянский с крупой	225	2,0	4,6	11,7	68,9	54-10с
	гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м
	картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11г
	какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			25,8	27,9	71,8	601,3	
День 2	24.10.2023г						
завтрак:	сливочное масло (порциями)	200	0,1	8,3	0,1	74,9	54-19з
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
	печенье	30	6	20	55	420	пром
Итого за завтрак:			8,6	28,6	76,5	579,2	
обед:	огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,6	8,4	54-2з
	суп картофельный с макарон изд	225	2,5	1,9	21,0	111,2	54-7с
	капуста тушенная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м
	кисель	200	0,2	0,0	13,2	53,4	54-11хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			28,2	38,5	67,1	713,2	
День 3	25.10.2023г						

завтрак:	каша манная	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о
	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:		455	20,6	27,5	27,8	426,9	
обед:	помидор в нарезке	60	0,3	0,0	2,3	10,5	54-3з
	борщ со сметаной	250	1,7	4,9	10,4	92,4	54-2с
	плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	54-11м
	напиток из шиповника	200	0,6	0,3	12,4	54,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			20,4	18,7	80,4	557,2	
День 4	26.10.2023г						
завтрак:	каша жидкая молочная гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1	54-20к
	чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	52-2гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			10,8	8,2	51,3	557,9	
Обед:	кондитерское изделие	30	6	20	55	420	пром
	щи со сметаной	225	1,7	4,9	5,8	73,6	54-1с
	рыба запеченная в сметан соусе	90	15,3	19,9	4,4	257,8	54-9р
	рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2	54-6г
	компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	28,4	117,0	54-3хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			29,7	50,3	146,6	1012,5	
День 5	27.10.2023г						
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1	54-1з
	чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	52-2гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак:			10,8	21,4	23,6	219,9	
	салат из капусты с морковью и яблоками	60	0,8	5,3	3,5	65,1	54-9з
	рассольник со сметаной	225	2,0	4,9	13,3	105,0	54-4с
	голень	100	16,942	9,763	1,173	145,564	290М
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	28,4	117,0	54-3хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			30,1	29	114	813,9	
	28.10.2023г						
	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,7	10,6	40,0	289,9	54-13к
	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за завтрак							
	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,2	5,8	2,2	65,6	54-6з
	суп картофельный с горохом	225	7,1	4,3	18,5	141,1	54-8с
	гуляш	80	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м
	макаронные отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7	54-1г
	напиток из шиповника	200	0,6	0,3	12,4	54,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
Итого за обед:			30	27,2	86,4	63,08	
Итого за весь период			425,2399	603,563	2199,673	104650,244	
Среднее значение за период:							