

Директор школы

Утверждаю

/ Маады У.О./

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



	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>	<b>20.11.2023г</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>			10,8	10,7	10,1	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
<b>Итого за обед:</b>			28,6	31,6	107,4	799,9	
<b>День 2</b>	<b>21.11.2023г</b>						
завтрак:	каша пшеничная молочная со сл мас	200	8,3	11,5	38,8	292,1	54-6к
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6	52-2гн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром
<b>Итого за завтрак:</b>			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
<b>Итого за обед:</b>			19,9	20,2	78,6	566,6	
<b>День 3</b>	<b>22.11.2023г</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>			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	16,9	9,8	1,2	145,6	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
<b>Итого за обед:</b>			28,1	24,1	80,1	623,4	
<b>День 4</b>	<b>23.11.2023г</b>						
завтрак:	каша овсяная молочная со сл мас	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
<b>Итого за завтрак:</b>			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 том 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
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,5</b>	<b>37</b>	<b>92,6</b>	<b>868,5</b>	

**День 5 24.11.2023г**

завтрак:	каша манная молочная со сл масл	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

<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,9</b>	<b>29,6</b>	<b>30,3</b>	<b>464,8</b>	
--------------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	--

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

<b>Итого за обед:</b>			<b>22,9</b>	<b>21,8</b>	<b>88,5</b>	<b>633,5</b>	
-----------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**День 6 25.11.2023г**

завтрак:	каша дружба молочная со сл мас	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

<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,4</b>	<b>7,2</b>	<b>46,2</b>	<b>265,5</b>	
-------------------------	--	--	------------	------------	-------------	--------------	--

обед:	кондитерское изделие	30	6	20	55	420	пром
	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

<b>Итого за обед:</b>			<b>29,2</b>	<b>25,4</b>	<b>66,1</b>	<b>596,4</b>	
-----------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**Неделя 2**

**День 1 27.11.2023г**

завтрак:	каша пшеничная молочная со сл мас	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

<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,5</b>	<b>12,3</b>	<b>63,6</b>	<b>400,7</b>	
--------------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	--

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

<b>Итого за обед:</b>			<b>25,8</b>	<b>27,8</b>	<b>71,8</b>	<b>601,3</b>	
-----------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	--

**День 2 28.11.2023г**

завтрак:	сливочное масло (порциями)	20	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	42	пром

<b>Итого за завтрак:</b>			<b>2,6</b>	<b>28,6</b>	<b>76,5</b>	<b>201,2</b>	
--------------------------	--	--	------------	-------------	-------------	--------------	--

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
	плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	54-11м
	кисель	200	0,2	0,0	13,2	53,4	54-11хн
	хлеб пшеничный	100	2,3	0,3	15	57,9	пром

<b>Итого за обед:</b>			<b>20,2</b>	<b>18,4</b>	<b>80,5</b>	<b>554</b>	
-----------------------	--	--	-------------	-------------	-------------	------------	--

**День 3 29.11.2023г**

завтрак:	каша манная молочная со сл мас	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
	суп картофельный с макар изд	225	2,5	1,9	21,0	11,2	54-7с
	капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м
	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:			28,4	38,8	67	616,4	
<b>День 4</b>	<b>30.11.2023г</b>						
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	307,9	
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 том 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:			19,7	50,3	140,8	1039,5	
<b>День 5</b>	<b>01.12.2023г</b>						
	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	129,9	
	салат 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
	голень	100	16,9	9,7	1,2	145,5	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:			31	26,7	104,2	752,7	
	<b>02.12.2023г</b>						
	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:			14,8	14,4	66,1	438,6	
	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 изделия 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	630,8	
Итого за весь период			495,6	531,8	1611,1	12237,5	
Среднее значение за период:							