

«Утверждаю»

Директор школы

Маады У.О./

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/ 12 лет и старше
МБОУ Сесерлигская СОШ на 2024 – 2025уч.год.



	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	30.09.2024г						
завтрак:	каша пшеничная	200	10,3	11,5	38,8	292,1	54-6к
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	27,6	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	20,7	23,3	96,7	659,6	
обед:	салат из моркови и яблок	80	1,4	5,9	19,3	134,0	54-93
	щи со сметаной с мясом	225	3	4,9	6,8	84,6	54-1с
	плов из отварной говядины	200	20,5	13,2	45,3	341,9	54-11м
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	27,6	52-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		785	34	20,7	112,3	727,5	
День 2	01.10.2024г						
завтрак:	каша дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0	54-16к
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	27,6	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		520	16,5	16,7	89,6	559	
обед:	салат из белокочанной капусты	80	4	5,3	11	28,1	54-93
	рассольник со сметаной с мясом	225	7,0	5,9	19,3	134,0	54-3с
	гуляш из мяса	100	15,3	19,9	4,4	257,8	54-9р
	каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	компот из сухофруктов	200	1,8	0,3	30,4	121,0	54-3хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		905	46,5	40,9	156,9	1068,1	
День 3	02.10.2024г						
завтрак:	каша рисовая	200	10	14,5	38,8	292,1	54-6к
	цикорий	200	5,8	3,5	14,1	90,8	54-9гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	30,8	26	104,9	704,5	
обед:	винегрет овощной	80	2,57	10,18	6,7	74,8	Сборник рецептов
	суп крестьянский	225	6,0	7	13,7	125	54-10с
	голень куриная	100	16,9	9,8	3,2	145,6	290М
	макаронные отварные	200	6,0	9,1	37,5	256,0	54-2г
	какао с молоком	200	4	0,3	12,4	67,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		905	44,47	39,38	122,5	993,9	
День 4	03.10.2024г						
завтрак:	каша овсяная	200	8,0	12,0	41,2	305,4	54-1з
	чай с молоком	200	1,8	1,4	10,6	63,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	18,8	16,4	100,8	634,3	
обед:	яблоки	100	1	0,4	8,9	40,3	пром
	рассольник со сметаной	225	7,0	5,9	19,3	134,0	54-3с
	рыба запеченная в томатном	100	15,3	19,9	10,2	257,8	54-9р

	соус						
	каша пшеничная рассыпчатая	200	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	кисель ягодный	200	3	0,4	16,3	53,4	54-11хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		925	43,5	36,1	146,5	834,4	
День 5		04.10.2024г					
завтрак:	каша манная	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о
	цикорий	200	5,8	3,5	14,1	90,8	54-9гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		535	34,6	38,3	90,3	829,9	
обед:	печенье	35	3	6	23	158	пром
	борщ со сметаной	250	7,7	6,9	20,4	122,4	54-2с
	гуляш из мяса	100	18,8	11,2	7,3	169,6	54-2м
	рис отварной	200	7,6	5,2	38,0	213,2	54-6г
	сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		910	44,4	26,5	137,2	872,7	
День 6		05.10.2024г					
завтрак:	каша пшеничная	200	10,3	11,5	38,8	292,1	54-6к
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	27,6	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	20,3	15	96,4	584,7	
обед:	кондитерское изделие	35	3	6	23	158	пром
	суп картофельный с горохом	225	9,1	6,3	20,5	141,1	54-8с
	капуста тушеная с мясом	230	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м
	напиток из шиповника	200	1,5	0,3	12,4	54,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		790	57,4	51,9	121,2	1100,9	
Неделя 2							
День 1		07.10.2024г					
завтрак:	каша пшеничная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	54-13к
	чай с молоком	200	1,8	1,4	10,6	63,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	19,9	23,3	99,9	693,7	
обед:	салат из белокочанной капусты	80	4	5,3	11	28,1	54-93
	суп крестьянский с мясом	225	6,0	7	13,7	125	54-10с
	гуляш из мяса	100	15,3	19,9	4,4	257,8	54-2м
	картофельное пюре	200	5,0	7,7	25,7	168,0	54-11г
	какао с молоком	200	4,0	0,3	12,4	67,5	54-7гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		925	39,9	38	110,7	909,1	
День 2		08.10.2024г					
завтрак:	каша рисовая	200	10	14,5	38,8	292,1	54-13к
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	27,6	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	20	18	96,4	584,7	
обед:	апельсин	100	0,6	0,1	5,5	25,8	пром
	борщ со сметаной с мясом	250	7,7	6,9	20,4	122,4	54-2с
	плов из отварной говядины	230	20,5	13,2	45,3	341,9	54-11м
	кисель ягодный	200	3	0,4	16,3	53,4	54-11хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		840	40,7	23,5	132,6	791,1	
День 3		09.10.2024г					
завтрак:	каша дружба	200	4,9	6,9	24,6	180,0	54-16к
	чай с молоком	200	1,8	1,4	10,6	63,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	18,7	17,3	107,2	666,9	
обед:	винегрет овощной	80	2,57	10,18	6,7	147	Сборник рецептур

	суп вермишелевый с курицей	225	7,2	1	8,1	58,9	Сборник рецептов
	капуста тушеная с мясом	230	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	16,4	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		835	42,97	50,78	92,5	1007,7	
День 4	10.10.2024г						
завтрак:	каша гречневая	200	7,0	6,5	27,7	197,1	54-20к
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	16,4	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	17	10	85,3	478,5	
Обед:	кондитерское изделие	35	3	6	23	158	пром
	щи со сметаной с мясом	225	3	4,9	6,8	84,6	54-1с
	рыба запеченная в томат соусе	100	15,1	19,9	10,2	257,8	54-9р
	рис отварной	200	7,6	5,2	38,0	107,2	54-6г
	компот из сухофруктов	200	1,8	0,3	30,4	97,4	54-3хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		860	39,5	39,3	157,4	970	
День 5	11.10.2024г						
	каша манная	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о
	чай с сахаром	200	1	0,5	8,6	16,4	54-2гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак:		500	31,6	33,3	62,1	654,1	
	салат с морковью и яблоками	80	1,4	5,9	19,3	134,0	54-9з
	рассольник со сметаной с мясом	225	7,0	4,9	13,3	105,0	54-4с
	голень куриная	100	16,9	9,7	1,2	145,5	290М
	каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		905	43,5	30,2	222,4	1003,7	
День 6	12.10.2024г						
	каша пшеничная	200	8,7	10,6	40,0	289,9	54-13к
	цикорий	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за завтрак		500	21,5	17,1	100,1	645,7	
	кондитерское изделие	35	3	6	23	158	пром
	суп картофельный с горохом	225	9,1	6,3	20,5	141,1	54-8с
	гуляш из мяса	100	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м
	макароны отварные	200	6,0	9,1	37,5	256,0	54-1г
	напиток из шиповника	200	1,5	0,3	12,4	54,5	54-14хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		895	42,4	35,9	145,7	1044,2	
Итого за весь период			789,64	835,46	2691,2	19018,9	
Среднее значение за период:							

Итого: