



Утверждаю:  
Директор школы  
И.О. /

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**  
**МБОУ Сесерлигская СОШ на 2024 – 2025 учеб. год.**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>	<b>02.12.2024г</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	20,3	15	96,7	584,7		
обед:	винегрет овощной	80	2,57	10,18	6,7	74,8	Сборник рецептур	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>		805	36,7	31,78	116,4	793	
	<b>День 2</b>	<b>03.12.2024г</b>						
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	14,9	10,4	82,2	472,6		
обед:	апельсин	100	0,6	0,1	5,5	25,8	пром	
	рассольник 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	
<b>Итого за обед:</b>		925	43,9	35,7	151,4	1065,8		
<b>День 3</b>	<b>04.12.2024г</b>							
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	24,8	21	104,9	647,9		
обед:	кондитерское изделие	35	3	6	23	158	пром	
	суп крестьянский	225	6,0	7	13,7	125	54-10с	
	голень куриный	100	16,9	9,8	3,2	145,6	290М	
	макаронные изделия 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	
	<b>Итого за обед:</b>		925	42	29,4	115,8	859,1	
<b>День 4</b>	<b>05.12.2024г</b>							
завтрак:	каша овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к	
	чай с молоком	200	1,8	1,4	10,6	63,9	54-6гн	
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	18,8	17	96,4	623,1		
обед:	салат из белокочанной капусты	80	4	5,3	11	28,1	54-93	
	суп вермишелевый с курицей	225	7,2	1	8,1	58,9	Сборник	

							рецептур
	рыба запеченная в сметане	100	15,3	19,9	10,2	257,8	54-9р
	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:		905	46,7	36,1	137,4	925,4	
<b>День 5</b>		<b>06.12.2024г</b>					
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:		500	31,6	32,3	67,3	671,9	
обед:	салат из моркови и яблок	80	1,4	5,9	19,3	134,0	54-93
	борщ со свежей капустой	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:		930	45,5	32,4	154,2	996,2	
<b>День 6</b>		<b>07.12.2024г</b>					
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
	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		790	57,4	51,9	121,2	1100,9	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>		<b>09.12.2024г</b>					
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	15	99,9	618,8	
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
	плов	230	20,5	13,2	45,3	341,9	54-11м
	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:		835	43,5	28,8	131,4	827,5	
<b>День 2</b>		<b>10.12.2024г</b>					
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:	яблоки	100	1	0,4	8,9	40,3	пром
	борщ со сметаной с мясом	250	7,7	6,9	20,4	122,4	54-2с
	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
	кисель ягодный	200	3	0,4	16,3	53,4	54-11хн
	хлеб пшеничный	100	9	3	49	265	пром
Итого за обед:		850	40	37,9	115,8	866,6	
<b>День 3</b>		<b>11.12..2024г</b>					
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	15,7	11,3	84,2	508,9	

обед:	винегрет овощной	80	2,57	10,18	6,7	147	Сборник рецептов
	суп вермишелевый куриный	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:		805	42,4	50,98	88,7	969,6	
<b>День 4</b>	<b>12.12.2024г</b>						
завтрак:	каша ячневая	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
	уха	225	3	4,9	6,8	84,6	54-1с
	гуляш из мяса	100	15,3	19,9	4,4	257,8	54-2м
	пшено отварное	200	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г
	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	
<b>День 5</b>	<b>13.12.2024г</b>						
	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	26,8	29,3	61,8	597,5	
	салат с морковью и яблоками	80	1,4	5,9	19,3	134,0	54-93
	рассольник со сметаной с мясом	225	7,0	4,9	13,3	105,0	54-4с
	голень куриный	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	145,8	1003,7	
<b>День 6</b>	<b>14.12.2024г</b>						
	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
	чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн
	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:							