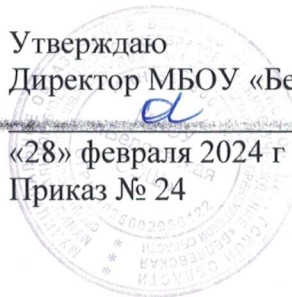


Утверждаю
 Директор МБОУ «Беляевская СОШ»
 О.А. Пустобаева
 «28» февраля 2024 г
 Приказ № 24



**Примерное меню на 10 дней
 для обучающихся 1-4 классов
 МБОУ «Беляевская СОШ»**

сезон весна-лето Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

2023 – 2024 учебный год

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 13.8 | 11.4 | 81.6 | 484.2 |
| Итого за день | | 585 | 13.8 | 11.4 | 81.6 | 484.2 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Итого за Завтрак | 595 | 25.9 | 14 | 67.9 | 500.8 |
| | Итого за день | 595 | 25.9 | 14 | 67.9 | 500.8 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 36.2 | 12.8 | 82.4 | 589.3 |
| | Итого за день | 530 | 36.2 | 12.8 | 82.4 | 589.3 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 27.1 | 25.9 | 78.6 | 655.4 |
| | Итого за день | 500 | 27.1 | 25.9 | 78.6 | 655.4 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 25.6 | 18 | 98.6 | 658.5 |
| | Итого за день | 590 | 25.6 | 18 | 98.6 | 658.5 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 17.5 | 21.8 | 89.4 | 623.8 |
| | Итого за день | 550 | 17.5 | 21.8 | 89.4 | 623.8 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0.9 | 7.2 | 5.3 | 89.5 |
| 54-1г | Макароньы отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 25.9 | 30.3 | 74.3 | 673.6 |
| | Итого за день | 580 | 25.9 | 30.3 | 74.3 | 673.6 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 27.4 | 12.8 | 90 | 585.1 |
| | Итого за день | 520 | 27.4 | 12.8 | 90 | 585.1 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-2г | Макароньы отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| | Итого за Завтрак | 635 | 30.9 | 18.5 | 83.9 | 624.9 |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Итого за день | 635 | 30.9 | 18.5 | 83.9 | 624.9 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 38 | 13 | 97.6 | 659 |
| | Итого за день | 540 | 38 | 13 | 97.6 | 659 |