


Утверждаю

Директор МБОУ «Беляевская СОШ»

 О.А. Пустовалова
«31» 08 2023
Приказ № 116



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

сезон осень-зима 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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		545	13.4	14.3	72.6	473.5
Итого за день		545	13.4	14.3	72.6	473.5
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	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Итого за Завтрак		600	26	14.2	67.4	500.6
Итого за день		600	26	14.2	67.4	500.6
Неделя 1 Среда						
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.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		540	36.9	12.9	84.9	602.7
Итого за день		540	36.9	12.9	84.9	602.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						

54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1г	Макаронны 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	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	550	22.4	20	79	585.5
	Итого за день	550	22.4	20	79	585.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	680	24.4	31.8	68.9	659.8
	Итого за день	680	24.4	31.8	68.9	659.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	550	16.9	14.5	87.7	549.5
	Итого за день	550	16.9	14.5	87.7	549.5
	Неделя 2 Вторник					
	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 ТК	Холодный напиток Витошка	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	27.8	13.2	100	630.3
	Итого за день	620	27.8	13.2	100	630.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2

	Итого за Завтрак	570	25.7	18.6	76.2	575.7
	Итого за день	570	25.7	18.6	76.2	575.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12.9	3.9	6.1	110.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	620	26.8	13.4	84.1	563.2
	Итого за день	620	26.8	13.4	84.1	563.2
	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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	540	36.9	12.9	84.9	602.7
	Итого за день	540	36.9	12.9	84.9	602.7