

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Фарзуллаева Н.Ю.
«01» сентября 2023 года

Директор школы
«01» сентября 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **учащиеся от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ реце- п- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) без сахара	200	5,43	9,49	22,33	196	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в	Завтрак	8,06	9,82	44,73	315	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	71
Суп картофельный с клецками	200	4,78	5,05	15,82	128	108
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	45/45	13,28	5,59	2,51	113	455
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	17,28	100	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
Всего в	Обед	28,92	17,98	129,56	828	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150/7	5,36	8,37	26,46	204	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в	Завтрак	7,99	8,7	48,86	323	
Обед						
Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,85	3,61	4,96	56	52
Рассольник ленинградский	200	3,51	7,28	12,37	129	96
Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном	50/40	6,65	7,37	8,77	128	278
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
Компот из клюквы	200	0,52	0,18	30,86	123	345
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	79	
Всего в	Обед	21,69	24,14	122,58	832	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп - туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,94	9,37	26,88	216	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в		8,57	9,7	49,28	335	
Обед						
Салат Тазалык	60	0,72	5,33	4,59	69	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,17	7,88	7,08	116	88
Суфле из бройлер-цыплят с рисом	90	11,72	22,1	2,16	215	300
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	30,36	103	342
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	79	
Всего в		27,07	36,73	105,74	828	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп - туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в		7,65	8,07	46,7	306	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Колбаски из курицы	90	14,03	17,32	11,07	256	294
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	150	8,3	8,96	37,37	263	171
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
Всего в		29,84	37,53	91,43	838	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп - туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	120
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в	Завтрак	7,1	4,65	35,73	229	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	71
Уха со взбитым яйцом	200	16,37	2,69	7,84	121	60
Котлеты Московские	90	4,92	9,86	5,29	131	270
Рагу из овощей	150	2,64	12,06	14,33	176	143
Компот из кураги и изюма	200	0,78	0,06	27,63	116	348
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
Всего в	Обед	32,47	25,67	102,97	820	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп - туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в	Завтрак	7,65	8,07	46,7	306	
Обед						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	71
Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни)	200	1,82	4,74	10,07	90	44
Компот из кураги	200	0,65		31,54	129	348
Плов из курицы (филе цыпленка)	150	14,98	18,13	35	323	291
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Всего в	Обед	25,45	23,92	125,64	823	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71	121
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в		5,6	3,9	28,54	190	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками	200	10,62	7,6	34,66	250	102
Рагу из курицы	200	14,35	13,39	17,37	248	289
Компот из клубники	200	0,52	0,18	30,86	123	345
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в		30,93	23,73	116,4	827	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	4,37	7,65	23,13	180	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в		7	7,98	45,53	299	
Обед						
Салат Удмуртский	60	2,03	6,58	3,56	82	ТТК1
Борщ с капустой и картофелем	200	3,19	5,95	9,32	104	05с
Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом красным	60/30	11,71	16,26	6,63	219	82
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	0,8	38,3	187	297
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	202
Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	17,28	100	377
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в		28,78	30,27	101,64	823	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп - туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	150	5,36	8,37	26,46	204	183
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в	Завтрак	7,99	8,7	48,86	323	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98	39
Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	7,65	5,6	12,08	129	104
Манник со сгущенным молоком	125/25	9,83	8,52	61,59	363	50
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,53	0,22	9,78	55	
Всего в	Обед	26,43	21,14	129,17	836	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп - туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	150	5,36	8,37	26,46	204	183
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Всего в	Завтрак	7,99	8,7	48,86	323	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Биточки рыбные Удмуртские	90	13,01	9,54	8,09	170	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Всего в	Обед	28,02	20,33	119,02	818	