Бурнатов Сергей Владимирович

Подписано цифровой подписью: Бурнатов Сергей Владимирович
Дата: 2023.11.27 12:43:51 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ Черновская СОШ

_____ / С.В.Бурнатов

приказ от 27.11.2023г. № 246-23 од

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (с 7 лет до 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	8,52	15,22	42,32	339,5	1145
	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	14,02	56,46	943
	Бутерброды с повидлом	100	4,74	0,60	28,98	128,16	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**13,64**	**15,82**	**85,32**	**524,12**	
ОБЕД	Огурцы свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	50
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,30	10,02	17,64	198,34	206
	Котлеты	90	15,40	7,70	16,38	191,57	608
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,68	7,52	34,41	235,74	1126
	Кисель витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	9,98	37,9	883
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**37,34**	**25,94**	**105,91**	**792,19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1260**	**50,98**	**41,76**	**191,23**	**1316,31**	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,72	4,44	25,66	160,24	235
	Какао с молоком	200	7,74	7,60	20,20	181,02	959
	Бутерброды с сыром	100	13,54	11,93	28,24	264,86	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**26,00**	**23,97**	**74,10**	**606,12**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,49	12,05	1,52	116,39	55
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,60	10,48	9,82	160,1	170
	Гуляш	90	13,70	11,43	2,79	168,72	591
	Макаронные изделия отварные	180	7,13	4,34	43,18	240,35	688
	Компот из плодов кураги	200	1,24	0,08	28,20	116,32	867
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**33,64**	**39,02**	**111,51**	**922,12**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1310**	**59,64**	**62,99**	**185,61**	**1528,24**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	200	7,38	11,80	45,16	314,96	1143
	Чай с молоком	200	1,66	1,44	16,16	83,52	945
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	1050
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**16,70**	**20,72**	**125,58**	**734,18**	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	50
	Рассольник петербургский	200	6,98	10,40	14,38	180,02	197
	Рагу овощное с мясом	200	14,78	16,10	20,18	285,82	65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**26,66**	**27,26**	**81,94**	**669,78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1220**	**43,36**	**47,98**	**207,52**	**1403,96**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	200	8,32	12,00	48,44	334,08	1147
	Кофейный напиток	200	2,48	1,82	18,78	98,98	958
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	424
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**21,58**	**21,12**	**86,96**	**612,7**	
ОБЕД	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	50
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	7,82	10,98	15,20	191,3	217
	Рыба жареная	100	17,57	6,03	3,39	138,44	488
	Пюре картофельное	200	6,20	10,68	34,28	259,14	694
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0	883 А
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**820**	**36,55**	**28,39**	**79,89**	**716,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1320**	**58,13**	**49,51**	**166,85**	**1329,62**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	200	9,60	12,56	48,58	344,4	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	11,24	47,28	944
	Бутерброды с маслом	100	5,06	15,98	29,40	269,66	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**15,08**	**28,54**	**89,22**	**661,34**	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,10	12,06	6,41	138,46	88
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,96	5,70	7,96	107,96	187
	Птица тушенные в соусе	100	20,21	23,06	0,51	290,32	643
	Рис отварной	180	4,57	7,27	47,07	272,12	682

	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	21,88	87,02	859
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	36,48	48,89	109,83	1016,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	51,56	77,43	199,05	1677,46	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	9,32	11,68	50,84	344,16	1137
	Какао с молоком	200	7,74	7,60	20,20	181,02	959
	Бутерброды с повидлом	100	4,74	0,60	28,98	128,16	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,80	19,88	100,02	653,34	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	50
	Борщ с картофелем	200	6,22	10,04	11,14	160,04	171
	Котлеты	90	15,40	7,70	16,38	191,57	608
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,68	7,52	34,41	235,74	1126
	Компот из свежих плодов (Груша)	200	0,16	0,12	22,08	87,02	859
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34,30	26,14	112,53	806,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	56,10	46,02	212,55	1459,89	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	20,18	24,06	3,74	312,6	438
	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	14,02	56,46	943
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	1050
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,22	31,54	82,02	704,76	
ОБЕД	Огурцы свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	50
	Суп-пюре из картофеля	200	9,36	10,04	17,72	199,72	240
	Биточки паровые	90	17,82	10,52	4,86	184,47	621
	Макаронные изделия отварные	180	7,13	4,34	43,18	240,35	688
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	868
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	39,33	25,60	112,12	824,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	67,55	57,14	194,14	1529,7	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	8,52	15,22	42,32	339,5	1145
	Кофейный напиток	200	2,48	1,82	18,78	98,98	958
	Бутерброды с маслом	100	5,06	15,98	29,40	269,66	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,06	33,02	90,50	708,14	
ОБЕД	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	50
	Суп из овощей	200	6,70	16,30	9,98	213,96	202
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	15,36	32,20	323,22	590
	Кисель витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	9,98	37,9	883
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,60	32,36	79,18	703,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	41,66	65,38	169,68	1411,26	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	200	9,60	12,56	48,58	344,4	1142
	Чай с молоком	200	1,66	1,44	16,16	83,52	945
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,2	424
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,04	21,30	84,48	607,56	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,39	12,12	2,72	120,78	58
	Уха ростовская	200	7,42	7,68	10,92	142,76	269
	Гуляш	90	13,70	11,43	2,79	168,72	591
	Рис отварной	180	4,57	7,27	47,07	272,12	682
	Компот из плодов кураги	200	1,24	0,08	28,20	116,32	867
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	31,80	39,22	117,70	940,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	53,84	60,52	202,18	1548,5	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	9,32	11,68	50,84	344,16	1137
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	11,24	47,28	944
	Бутерброды с маслом шоколадным	100	4,81	25,10	29,13	349,91	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,55	36,78	91,21	741,35	
ОБЕД	Сыр (порциями)	60	13,92	17,70	0,00	218,4	42
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,42	6,04	14,70	135,4	209
	Тефтели	90	13,23	7,45	5,21	140,4	618
	Пюре картофельное	200	6,20	10,68	34,28	259,14	694
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0	883 А
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	43,25	42,51	80,19	873,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	57,80	79,29	171,40	1614,93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12820	540,62	588,02	1900,21	14819,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1282	54,06	58,80	190,02	1481,99	