

89++4ку Утверждаю:
 Директор МБОУ «Синезерская СОШ»
 Ивачев В.В.
 01.09.2023 г.



**Примерное двухнедельное меню
 в осенний - зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,
 возрастная категория, до 11 лет (1-4 классы)**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ 2015 г. № рец	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день Завтрак						
№203	150/5	Макароны отварные	6,0	8,1	31,2	230
№499	50	Котлета рубленая куриная	16,2	2,9	0,3	93,5
№379	200	Кофейный напиток с молоком	3	2,6	15,8	100,6
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	30	Печенье сахарное	1,9	5,9	50	88,4
		Итого	29,74	19,98	110,66	582,1
2 день Завтрак						
№43	100	Салат из б/капусты с м/р	0,84	0,6	5,34	52,8
№254	75	Рыба тушеная в томате с овощами	9,75	4,95	3,8	105
№128	150	Картофельное пюре	3,8	8,2	8,3	190
№376	200/15/5	Чай с лимоном	0,2		14,0	56
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого:	17,23	14,23	44,8	473,4
3 день Завтрак						
№71	50	Овощи натуральные свежие /огурец/	1,1	0,4	2,3	21
№102	150	Каша гречневая	5,0	5,2	26,0	180
№290	80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
	40	Хлеб пшеничный	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого	26,46	20,26	59,38	542
4 день Завтрак						
№223	150/50	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,93	22,89	36,00	310,66
№375	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
	100	Яблоко	0,4	-	9,8	47
		Итого	31,53	22,89	57,8	409,66
5 день Завтрак						
№19	100	Салат из свежих помидоров	1,5	4,1	3,7	59
№16	180	Плов из птицы	11,1	11,1	20,4	231
№376	200/15/5	Чай с лимоном	0,2		14,0	56
№3	25/10	Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123
		Итого	20,3	25,7	47,2	473,6

6 день Завтрак						
№246	50/50	Гуляш свиной	14,55	16,79	2,89	221
№203	150/5	Макароны отварные	6,0	8,1	31,2	230
№375	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого	23,39	25,37	59,45	572,6
7 день Завтрак						
№43	100	Салат из б/капусты с м/р	0,84	0,6	5,34	52,8
№128	150	Картофельное пюре	3,8	8,2	8,3	190
№451	60	Биточки из птицы	31,8 ^{16,2}	28,8 ^{2,9}	32 ^{9,3}	156,6 ^{93,5}
№375	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
№1	25/10	Бутерброд с маслом сливочным	1,1	9	6,8	115
		Итого	38	46,4	61,4	565,6
8 день Завтрак						
№43	100	Салат из б/капусты с м/р	0,84	0,6	5,34	52,8
№203	150/5	Макароны отварные	6,0	8,1	31,2	230
№52	60	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	129,6
№30	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
		Итого	21,18	10,48	63,4	529
9 день Завтрак						
№71	50	Овощи натуральные свежие / помидор/	1,1	0,4	2,3	21
№255	100	Печень по-строгановски	13,26	11,3	3,52	171
№102	150	Каша гречневая	5,0	5,2	26,0	180
№375	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	30	Печенье сахарное	1,9	5,9	50	88,4
		итого	24,1	23,28	109,18	582
10 день Завтрак						
№19	100	Салат из свежих помидоров с м/р	1,5	4,1	3,7	59
№290	80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225
№512	150	Рис припущенный	2,4	4	24,7	147
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
№382	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого	25,36	23,16	61,78	547,6