

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Синезерская СОШ»
 Ивачев В.В.
 «01» сентября 2024 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 | | | | | | |
| №20 | 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 |
| №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 | 27,86 | 24,36 | 62,68 | 578,6 |
| 4 день Завтрак | | | | | | |
| №71 | 50 | Овощи натуральные свежие /огурец/ | 1,1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| №224 | 150/5 | Рагу из овощей | 2,3 | 5,1 | 10,7 | 97 |
| №451 | 60 | Биточки из птицы | 31,8 | 28,8 | 32 | 156,6 |
| №30 | 40 | Хлеб ржаной | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| 382 | 200 | Какао с молоком | 4 | 3,5 | 17,57 | 118,6 |
| | 100 | Яблоко | 0,4 | - | 9,8 | 47 |
| | | Итого | 42,24 | 38,28 | 75,98 | 551,2 |
| 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 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 | | | | |
| №10 | 100 | Салат из зеленого горошка | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 |
| №128 | 150 | Картофельное пюре | 3,8 | 8,2 | 8,3 | 190 |
| №52 | 60 | Сосиска отварная | 11,5 | 1,3 | 1,5 | 129,6 |
| №375 | 200 | Чай с сахаром | 0,2 | | 12,0 | 52 |
| №1 | 25/10 | Бутерброд с маслом сливочным | 1,1 | 9 | 6,8 | 115 |
| | | Итого | 19,58 | 23,69 | 34,85 | 570,2 |
| | | | | | | |
| | | 8 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 |
| | | | | | | |
| | | 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 |
| | | | | | | |