



Утверждаю

Директор МКОУ "Николо-Поломская СОШ" Рябинина Н.А.

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 2023-2024 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет 1-4 класс

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность	№ рецеп туры
1 день	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	160	6,25	11,9	28,24	246	173
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
		фрукты	Банан	200	1,5	0,5	21	192	338
			Йогурт питьевой	200	6	5	26	174	ПТ
		<i>итого</i>			<b>810</b>	<b>19,6</b>	<b>25,72</b>	<b>105,07</b>	<b>829</b>
1 день	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	47	23
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с	250	1,77	4,95	7,9	90	88
		2 блюдо	Кура тушеная с соусом	100	10,6	11,26	3,51	160	290
		гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	304
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114	342
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>			<b>820</b>	<b>21</b>	<b>26,61</b>	<b>106,13</b>	<b>761</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1630</b>	<b>40,7</b>	<b>52,33</b>	<b>211,2</b>	<b>1590</b>	
2 день	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с сгущ,	160	27,5	19,68	40,92	400	223
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	376
		хлеб	Бутерброд с колбасой	50	9,72	5,86	22,23	150	6
		фрукты	Апельсин	200	0,96	0,21	0,54	81	338
		<i>итого</i>			<b>610</b>	<b>38,3</b>	<b>25,77</b>	<b>78,89</b>	<b>693</b>
2 день	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,8	36	45
			Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,42	4,76	20	156	106
		1 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,3	11,23	3,52	171	255
		2 блюдо	Макаронь отварные	150	5,51	4,52	26,44	168	309
		напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114	342
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>			<b>820</b>	<b>31,4</b>	<b>23,82</b>	<b>109,06</b>	<b>786</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1430</b>	<b>69,7</b>	<b>49,59</b>	<b>187,95</b>	<b>1479</b>	
3 день	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из макарон с яйцом	150	7,5	5,3	11,8	187,5	206
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	382
		хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,8	156	2
		фрукты	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	338
		<i>итого</i>			<b>605</b>	<b>14,4</b>	<b>13,11</b>	<b>66,98</b>	<b>555,5</b>
3 день	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7	71
		1 блюдо	Борщ	250	4	12,15	21,4	228	88
		2 блюдо	Поджарка рыбная	90	14,9	8,89	7,5	169	229
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,44	137	312
		напиток	Кисель	200	0	0	9,98	119	ПТ

		напиток	Кисель	200	0	0	9,98	119	ПТ
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	0,5	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>		<b>810</b>	<b>26,6</b>	<b>27,1</b>	<b>73,26</b>	<b>801</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>1415</b>	<b>41</b>	<b>40,21</b>	<b>140,24</b>	<b>1357</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	160	3,3	3	13,9	95,8	173
			Сок фруктовый	200	1	0,2	20	87	ПТ
		гор.напиток							
		хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,46	14,89	136	1
		фрукты	Груша	100	0,3	0	9,5	40	338
			Йогурт питьевой	200	3	2,5	13	174	ПТ
		<i>итого</i>			<b>700</b>	<b>9,96</b>	<b>13,16</b>	<b>71,29</b>	<b>532,8</b>
<b>4 день</b>	<b>Обед</b>	закуска	Салат из свеклы	60	0,85	3,61	4,95	55	52
		1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	7,2	5,44	20	161	124
		2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14,6	16,79	2,89	221	260
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243	302
		напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>			<b>820</b>	<b>35,5</b>	<b>33,15</b>	<b>108,9</b>	<b>881</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>1520</b>	<b>45,5</b>	<b>46,31</b>	<b>180,19</b>	<b>1414</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке	160	2,4	3,87	27,8	156	1
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
		хлеб	Бутерброд с повидлом	45	2,4	3,87	27,8	156	1
		фрукты	Мандарин	100	0,5	0	5,8	26	338
		<i>итого</i>			<b>505</b>	<b>5,98</b>	<b>8,02</b>	<b>82,16</b>	<b>426</b>
<b>5 день</b>	<b>Обед</b>	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	65	20
		1 блюдо	Суп лапша с курицей	250	1	7,3	15,82	340	108
		2 блюдо	Биточки мясные	55	8,98	11,72	10,19	154	268
		гарнир	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	129	139
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
	<i>итого</i>			<b>775</b>	<b>19,1</b>	<b>32,3</b>	<b>102,98</b>	<b>891</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>1280</b>	<b>25,1</b>	<b>40,32</b>	<b>185,14</b>	<b>1317</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Омлет	165	16,1	17,8	3	236	210
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	382
		хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,8	157	3
		фрукты	Апельсин	200	0,96	0,21	0,54	81	338
		<i>итого</i>			<b>615</b>	<b>26,9</b>	<b>29,85</b>	<b>35,92</b>	<b>592</b>
<b>6 день</b>	<b>Обед</b>	закуска	Салат из св. капусты	60	0,79	1,95	3,8	22	45
		1 блюдо	Суп гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146	102
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	175	41,3	17,78	33,53	313	197
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
	<i>итого</i>			<b>745</b>	<b>52,5</b>	<b>25,76</b>	<b>116,5</b>	<b>755</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>1360</b>	<b>79,4</b>	<b>55,61</b>	<b>152,42</b>	<b>1347</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Каша на молоке из риса и пшена	160	6,49	3,84	43,26	243	175
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	376

		хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,46	14,89	136	1
		фрукты	Груша	200	0,3	0	9,5	80	338
			Напиток Снежок	200	3	2,5	13	174	ПТ
		<i>итого</i>		<b>800</b>	<b>12,3</b>	<b>13,82</b>	<b>95,85</b>	<b>695</b>	
<b>7 день</b>	<b>Обед</b>	закуска	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,02	12	70
		1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127	84
		2 блюдо	Котлета мясная	55	12,6	10,88	10,8	190	295
		гарнир	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,58	22,66	216	142
		напиток	Кисель	200	0,01	0,08	24,49	114	ПТ
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>		<b>765</b>	<b>24,1</b>	<b>29,91</b>	<b>100,55</b>	<b>800</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>1565</b>	<b>36,4</b>	<b>43,73</b>	<b>196,4</b>	<b>1495</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Запеканка из творога с сгущ,	160	20,5	15,2	39	378	223
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		хлеб	Бутерброд с колбасой	51	9,72	5,86	22,23	150	6
		фрукты	Мандарин	100	0,5	0	5,8	26	338
		<i>итого</i>		<b>511</b>	<b>30,8</b>	<b>21,08</b>	<b>82,03</b>	<b>614</b>	
<b>8 день</b>	<b>Обед</b>	закуска	Помидор свежий	60	0,66	3,67	2,74	47	23
		1 блюдо	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165	95
		2 блюдо	Рыба запеченная с морковью	100	11,9	9,37	4,43	150	230
		гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	304
		напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114	342
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>		<b>820</b>	<b>27</b>	<b>28,47</b>	<b>112,1</b>	<b>826</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>1331</b>	<b>57,8</b>	<b>49,55</b>	<b>194,13</b>	<b>1440</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Оладьи с повидлом	170	15,5	13,97	64,55	446	280
			Салат из моркови с яблоком	60	0,86	5,22	7,87	82	59
		гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,95	100	379
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		фрукты	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	338
		<i>итого</i>		<b>560</b>	<b>21,9</b>	<b>22,73</b>	<b>113,59</b>	<b>749</b>	
<b>9 день</b>	<b>Обед</b>	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	55	55
		1 блюдо	Суп из овощей с курицей	250	3	1,5	3,5	108	124
		2 блюдо	Котлета мясная	90	14,1	11,72	14,2	221	268
		гарнир	Макароньы отварные	150	5,51	4,52	26,44	168	309
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>		<b>810</b>	<b>27,9</b>	<b>22,57</b>	<b>91,71</b>	<b>755</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>49,8</b>	<b>45,3</b>	<b>205,3</b>	<b>1504</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	14,6	16,79	2,89	221	260
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243	302
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
			Напиток Снежок	200	5,58	4,5	19,8	148	ПТ
		<i>итого</i>		<b>690</b>	<b>31,2</b>	<b>34,89</b>	<b>91,22</b>	<b>808</b>	
<b>10 день</b>	<b>Обед</b>	1 блюдо	Суп картофельный с чечевицей	250	5,6	4,8	19,65	152	102

	2 блюдо	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238	243
	гарнир	Венигрет	100	0,84	6,02	4,37	130	67
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	87	ПТ
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
	<i>итого</i>		<b>690</b>	<b>19,7</b>	<b>34,84</b>	<b>71,8</b>	<b>748</b>	
10	<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>50,9</b>	<b>69,73</b>	<b>163,02</b>	<b>1556</b>	