

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ п.Гурсово:

Шабалина Н.В.

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	11,55	10,79	2,89	221	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,21	5,40	35,90	238,91	62
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,90	85,32	124
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,99	16,515	73,59	573,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17,99	16,515	73,59	573,71	
День 2							
ЗАВТРАК	Куриное филе запеченное	100	11,11	9,41	16,20	209,49	65
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,23	без номера
	Соус красный основной	30	1,33	1,67	1,82	27,79	824
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,635	16,68	70,57	485,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	18,635	16,68	70,57	485,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Шницель рыбный натуральный	100	13,82	10,41	10,07	189,69	235
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	Хлеб ржаной	20	0,40	0,07	2,00	10,44	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,89	16,76	70,95	513,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	18,89	16,76	70,95	513,15	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,43	3,08	1,96	37,08	6
	Котлета рубленая из кур	100	14,01	11,97	16,88	289	668
	Рис припущенный	150	3,40	3,90	32,91	202,09	65
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	28,00	27,9	144
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,61	19,01	82,65	568,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	18,61	19,01	82,65	568,89	
День 5							
ЗАВТРАК	Котлета	100	13,50	10,04	15,78	240,34	268
	Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,90	26,51	176	68
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,10	0,20	22,80	92	164
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,17	16,31	70,99	536,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,17	16,31	70,99	536,82	
День 6							
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Котлета домашняя (с маслом)	100	12,82	13,90	15,38	277,49	271
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	19,23	19,54	67,98	527,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	19,23	19,54	67,98	527,58	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,90	6,06	5,10	78,6	64
	Плов с курицей	200	15,30	11,10	33,20	314,6	117
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66	524
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,7	17,51	72,04	536,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	17,7	17,51	72,04	536,34	
День 8							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,43	3,08	1,96	37,08	6
	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	10,80	7,77	11,40	174	40
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,90	85,32	342
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,56	17,18	67,86	470,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	15,56	17,18	67,86	470,68	
День 9							
ЗАВТРАК	Винегрет с растительным маслом	60	0,75	3,45	4,05	67,13	17

	Котлета	100	13,50	10,04	15,78	240,34	268
	Макароны отварные с овощами	150	3,20	5,40	28,51	187,69	60
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	19,20	65,3	196
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	18,52	19,15	70,44	573,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	18,52	19,15	70,44	573,28	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Жаркое по-домашнему	200	14,24	16,20	35,00	415,69	631
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	28,00	27,9	144
	Хлеб ржаной	20	0,40	0,07	2,00	10,44	без номера
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,76	16,64	67,13	532,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	17,76	16,64	67,13	532,64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5220	182,065	175,28	714,20	5318,40	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		522	18,21	17,53	71,42	531,84	