

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №1»

Чехомова Н.Н.

«01» 10 2024 г.



Утверждаю:

ИП Савина Л.Н.

Л.Н Савина

«01» 10 2024г.

ИП Савина ЛН двух недельное меню возрастная категория 7-11 лет столовая МАОУ СОШ № 1

| 1ый день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 162 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур |
|------------------------------|----------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 15,0 | 8,4 | 106/2 |
| | ЗАВТРАК | Плов из говядины | 200 | 15,2 | 16,94 | 39,3 | 290 | 260 |
| | 9,40 | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 50 | 0,77 | 1,88 | 4,49 | 37,96 | 544/573 |
| | | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 58 | 493 |
| | | | 510 | 16,56 | 18,88 | 73,89 | 394,36 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | | | | | | |

| 2ой день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 164 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|----------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | завтрак | Биточки из филе кури | 80/5 | 8,54 | 7,93 | 22,7 | 166,6 | 412 |
| | | греча | 150 | 6,0 | 4,18 | 4,9 | 207,3 | 237 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 30 | 0,77 | 1,88 | 4,49 | 37,96 | 544/573 |
| | | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 58 | 493 |
| | | Булочка домашняя | 60 | 3,81 | 5,68 | 28,3 | 82,6 | 574 |
| | | | 525 | 19,22 | 19,67 | 75,49 | 552,46 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | | | | | | |

| 3ий день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 165 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------|----------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | | Салат картофель со свежим огурцом/зеллук | 100 | 0,7 | 3,08 | 28,8 | 51,2 | 71/1 |
| | ЗАВТРАК | Омлет натуральный с сыром | 120 | 11,7 | 10,48 | 15,99 | 163,6 | 309 |
| | | Булочка глазированная с маком | 60 | 6,24 | 4,52 | 17 | 184 | 395 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 30 | 0,77 | 1,88 | 4,49 | 37,96 | 544/573 |
| | | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 58 | 493 |
| | | | 510 | 19,51 | 19,96 | 81,38 | 494,76 | |

| 4ый день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 170 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | завтрак | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | 0,55 | 07 | 7 | 106/2 |
| | | Фрикадельки их филе куры | 60/5 | 8,8 | 8,6 | 31,6 | 188 | 410 |
| | | Рис припущенный | 150 | 3,15 | 5,9 | 19,6 | 138 | 414 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,1 | 60 | 493 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 30 | 0,46 | 1,13 | 2,69 | 22,78 | 544/573 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 505 | 17,32 | 19,55 | 75,99 | 584,48 | |

| 8ой день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 170 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | завтрак | Запеканка из творога со сгущ/молоком | 120/30 | 17,2 | 15,1 | 44,5 | 328,8 | 320 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 58 | 493 |
| | | Крендель в сахаре | 60 | 1,1 | 3,9 | 8,4 | 83 | 555 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 40 | 0,46 | 1,13 | 2,69 | 22,78 | 544/573 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 495 | 19,98 | 20,13 | 70,69 | 491,78 | |

| 7ой день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 170 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 9,30 | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | 0,56 | 0,7 | 7 | 106/2 |
| | | Горбуша запеченая с овощами в сметан соусе | 100/50 | 0,64 | 0,08 | 16,3 | 198 | 342/442 |
| | | Картофельное пюре | 180 | 12,19 | 11,06 | 19,6 | 138 | 429 |
| | | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 494 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 50 | 0,46 | 1,88 | 2,69 | 37,96 | 544/573 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 530 | 19,19 | 13,58 | 67,29 | 490,96 | |

| 6ой день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 170 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | завтрак | Гуляш из мяса говядины | 50/50 | 13,54 | 12,78 | 13,74 | 196,37 | 260 |
| | | Макаронны отварные | 150 | 6,0 | 4,18 | 36,6 | 207,3 | 291 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,2 | 61,76 | 492/494 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 50 | 0,46 | 1,13 | 2,69 | 22,78 | 574 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 500 | 20,2 | 18,09 | 68,23 | 488,21 | |

| 5ый день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 165 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | завтрак | Огурец свежий порционнo | 50 | 0,4 | 0,55 | 0,7 | 7 | 106/2 |
| | 9,30 | кнели из филе куры с рисомс м/сл | 80 | 12 | 10,57 | 29,7 | 237,4 | 411 |
| | | Сложный гарнир | 150 | 3,12 | 6,6 | 19,05 | 138 | 429/105 |
| | | Компот из ягод свежемороженых | 200 | 0, | 0 | 18,4 | 74 | 511 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 40 | 0,46 | 1,13 | 2,69 | 22,78 | 544/573 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 520 | 15,98 | 18,85 | 70,54 | 479,18 | |

| 10ый день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 156 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | | Винегрет овощной | 80 | 1,04 | 1,64 | 12,64 | 104 | 76 |
| | завтрак | Кура отварная | 100 | 11,18 | 12,03 | 0,57 | 202,4 | 404 |
| | 9,30 | греча | 150 | 6,2 | 5,65 | 37,08 | 253 | 237 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 60 | 493 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 30 | 0,46 | 1,13 | 2,69 | 22,78 | 544/573 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 560 | 18,98 | 20,45 | 68,08 | 642,18 | |

| 9ый день | Прием пищи | Наименование блюда 1-4 класс 170 | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| | завтрак | Салат из моркови с изюмом | 80 | 0,96 | 0,08 | 18,08 | 76,8 | 10 |
| | | Зраза школьная с м/сл | 80/5 | 13,7 | 7,9 | 23,5 | 158 | 159/44 |
| | | Рис припущенный | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,3 | 138 | 414 |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 60 | 493 |
| | | Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитек | 40 | 0,77 | 1,88 | 4,49 | 37,96 | 544 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 550 | 18,68 | 16,46 | 77,47 | 470,76 | |