

Школа

МОУ СОШ №2 , 1- 4 классы

10-дневное меню , 7-10 лет

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон сдобный
			фрукты	
				Масло сливочное (порционно)
				Яйцо вареное
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (со сметаной)
			2 блюдо	Биточек куриный припущенный
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Булка
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на г/б
			2 блюдо	Рыба, тушеная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон сдобный
			фрукты	

				Масло сливочное (порционно)
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник на курином бульоне со сметаной
			2 блюдо	Плов из отварной птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая с маслом
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Батон сдобный
			фрукты	
				Масло сливочное (порционно)
				Сыр (порционно)
		<i>итого</i>		
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж.)
			2 блюдо	Рагу овощное из птицы
			гарнир	
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Булка
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне
			2 блюдо	Котлета из курицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
				Соус томатный

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Йогурт фруктовый
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Булка
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом (ежики)
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Булка
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами
			2 блюдо	Гуляш из курицы
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб	Батон сдобный
			фрукты	
				Масло сливочное (порционно)
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	

			1 блюдо	Суп картофельный с клецками на курином бульоне
			2 блюдо	Гуляш из курицы
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Булка
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне
			2 блюдо	Котлета из курицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
				Соус томатный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Мини-ватрушка
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с
			хлеб черн.	Хлеб украинский ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Согласовал должность	Директор МОУ СОШ №2		
фамилия	Летягина И.М.		
дата	1	9	2023
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
205	4,81	6,53	36,08	223,02	174	
200						
200	0,1	0	14,72	59,25	376	
70	5,25	2,03	35,98	185,5	1	
10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	
40	4,96	4,49	0,27	61,29	209	
725	15,17	21,3	87,13	603,86		35
260	9,8	13,8	14,96	228,06	62	
90	13,63	17,24	9,21	246,36	315	
150	5,5	4,8	31,3	191	331	
200	0,16	0,16	23,16	95,66	394	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
830	38,39	37,37	138,69	1039,28		94
1555	53,56	58,67	225,82	1643,14		129
205	7,1	8,07	34,95	241,15	189	
200	0,1	0	14,72	59,25	376	
100	7,9	8,1	90,1	348,8	2	
505	15,1	16,17	139,77	649,2		35
250	6,4	4,5	18,6	141	99	
90	10,45	4,94	4,44	104,89	229	
150	3,19	5,26	21,42	146,3	312	
200	0,6	0,1	31,7	131	402	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
820	29,94	16,17	136,22	801,39		94
1325	45,04	32,34	275,99	1450,59		129
205	6,2	10	26,8	224	190	
200	0,1	0	14,72	59,25	376	
90	6,75	2,61	46,26	238,5	1	

10	0,05	8,25	0,08	74,8	14.янв	
505	13,1	20,86	87,86	596,55		35
260	14,16	14,16	13,13	241,22	74	
230	35,92	39,91	40,85	666,19	291	
200	0,6	0,1	31,7	131	402	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
820	59,98	55,54	145,74	1316,61		94
1325	73,08	76,4	233,6	1913,16		129
205	5,68	10,21	30,25	235,1	181	
200	3,31	1,43	26,63	142,21	379	
70	5,25	2,03	35,98	185,5	1	
10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	
30	6,9	0	8,9	109		
515	21,19	21,92	101,84	746,61		35
275	14,14	12,4	22,02	256,24	104	
230	19,98	31,06	20,24	441,34	289	
200	0,66	0,27	28,73	132,51	388	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
835	44,08	45,1	131,05	1108,29		94
1350	65,27	67,02	232,89	1854,9		129
205	6,44	8,26	32,07	228,89	189	
200	3,75	3,01	24,42	141	382	
100	7,9	8,1	90,1	348,8	2	
505	18,09	19,37	146,59	718,69		35
260	9,43	17,41	8,88	230,82	84	
90	13,15	18,25	11,73	263,47	294	
150	8,17	6,4	36,92	235,2	171	
200	0,1	0,1	26,4	108	394	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
20	0,36	1,96	1,44	24,4	364	

850	40,51	45,49	145,43	1140,09		94
1355	58,6	64,86	292,02	1858,78		129
200	5,6	5	22	156	6	
200	0,1	0	9,88	39,9	377	
100	7,9	8,1	90,1	348,8	2	
500	13,6	13,1	121,98	544,7		35
250	12,22	12,58	17,95	233,93	112	
90	8,75	13,5	4,83	175,49	285	
150	3,19	5,26	21,42	146,3	312	
200	0,66	0,27	28,73	132,51	388	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
820	34,12	32,98	132,99	966,43		94
1320	47,72	46,08	254,97	1511,13		129
205	6,9	8,15	34,53	239,56	174	
200	0,1	0	9,88	39,9	377	
100	7,9	8,1	90,1	348,8	2	
505	14,9	16,25	134,51	628,26		35
250	9,4	3,35	15,05	120,82	87	
110	11,57	19,22	2,1	227,57	260	
150	3,7	5,92	38,91	223,4	304	
200	0,6	0,1	31,7	131	402	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
840	34,57	29,96	147,82	980,99		94
1345	49,47	46,21	282,33	1609,25		129
200	4,88	4,34	16,04	123,33	120	
222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
90	6,75	2,61	46,26	238,5	1	
10	0,05	8,25	0,08	74,8	14,1	
522	11,84	15,21	77,3	498,19		35

300	12,11	13,51	23	262,02	108	
110	15,91	26,41	2,89	312,78	260	
150	5,5	4,8	31,3	191	331	
200	0,6	0,1	31,7	131	402	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
890	43,42	45,41	148,95	1175		94
1412	55,26	60,62	226,25	1673,19		129
205	6,2	10	26,8	224	190	
200	0,1	0	9,88	39,9	376	
100	7,9	8,1	90,1	348,8	2	
505	14,2	18,1	126,78	612,7		35
250	6,4	4,5	18,6	141	99	
90	13,15	18,25	11,73	263,47	294	
150	8,17	6,14	36,92	235,2	171,1	
200	0,6	0,1	31,7	131	402	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
20	0,36	1,96	1,44	24,4	364	
840	37,98	32,32	160,45	1073,27		94
1345	52,18	50,42	287,23	1685,97		129
205	6,44	8,26	32,07	228,99	189	
200	3,11	2,43	25,58	137,23	379	
100	12,6	6,55	46,75	297,46	695	
505	22,15	17,24	104,4	663,68		35
250	9,89	14,86	15,89	236,8	101	
90	6,98	8,5	16,7	171,6	239	
150	3,19	5,26	21,42	146,3	312	
222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
65	4,94	0,59	32,3	143	3	
65	4,36	0,78	27,76	135,2	4	
842	29,52	30	128,99	894,46		94
1347	51,67	47,24	233,39	1558,14		129
1367,9	55,185	54,986	254,45	1675,83		129