

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»

Межина Н.А.

«01» марта 2024 года

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Крутихинская средняя общеобразовательная школа»

2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет (весеннее – летний)

Неделя 1 день: 1 (понедельник)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп борщ с мясом	200 /30	1,93	6,66	10,81	104,16	343
	Гуляш мясной	100/30	21,68	3	3	125	162
	Греча отварная	150	8	7,24	36	351,71	196
	Помидоры свежие в нарезке	80	0,56	0	1,44	15,2	
	Кисель фруктовый	180 /15	1,36	0,00	29,02	121,52	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		845	38,09	38,59	109,79	858,59	

Неделя 1 день: 2 (вторник)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп мясной с бобовыми	200/30	4,9	4,22	13,66	107,8	206
	Рыба тушёная в томате с овощами	100/30	12	4	5,04	132	875
	Картофельное пюре	150	3	7	26,4	131	54-11г-2020
	Чай с сахаром	180/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		765	24,66	22,7	75,22	539,8	

Неделя 1 день: 3 (среда)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп крестьянский с мясом	200/30	5	6	12	118	170
	Плов с говядиной	150/100	13	12	42	299	191
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Компот из смеси сухофруктов	180/15	0,04	0,00	24,76	94,2	349
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,59	141	122
Итого за завтрак		835	23	18,08	118,15	699,2	

Неделя 1 день: 4 (четверг)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белк и	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп щи со сметаной	200/30	2	4	100	18	206
	Рагу овощное с мясом	150/100	14	17	14	266	54-22м-2020
	Масло сливочное порции	40	0	12,3	1,15	112,5	
	Огурец свежий в нарезке	80	0,56	0	1,44	15,2	
	Чай с сахаром	180/20	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		860	21,32	33,78	160,11	580,7	

Неделя 1 день: 5 (пятница)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп вермишелевый с мясом	200/30	17	11	14	197	39
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424-2005
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/50	5,0	6,9	23,9	286	54-16к-2020
	Кофейный напиток	180/15	4	3,9	19,6	130	959
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		725	35,66	26,88	87,32	817	

Неделя 2 день: 6 (понедельник)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп рассольник со сметаной	200/30	2	5	13	96	33
	Домашнее жаркое с мясом	150/100	19	11	28,29	308	456
	Сок фруктовый	200	0.0	0,00	22	90	943
	Пряник	25	1,1	1	15,25	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		765	26,66	17,48	108,06	707,4	

Неделя 2 день: 7 (вторник)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп рыбный	200/30	7	6,961	8	95	230
	Тефтели мясные с соусом	100/30	16	12	11,71	171,0	286-2010
	Горошница	150	19,3	1,8	45,0	273,1	54-23г-2020
	Чай с сахаром	180/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
	Огурец свежий в нарезке	80	0,56	0	41,8	251,9	
Итого за завтрак		845	47,62	21,241	150,03	960	

Неделя 2 день: 8 (среда)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп гороховый с мясом	200/30	7,83	11,56	8,07	167,54	2041
	Гуляш с говядиной	100/30	21,68	3	3	125	162
	Перловка отварная	150	5,82	3,62	30	175,87	84
	Кефир молочный	180	0,2	3,72	14	280	
	Фрукт	100	0,6	0	11,5	65,7	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		850	40,69	22,41	96,09	955,11	

Неделя 2 день: 9 (четверг)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Щи со свежей капустой со сметаной	200/30	2	4	100	18	54
	Биточки мясные с соусом	100/30	16	12	16	228	289-2010
	Помидор свежий нарезка	80	0,98	6,15	3,78	74,2	
	Рожки отварные	150	1	5	4	168	162
	Кисель	180/15	1,36	0,00	29,02	121,52	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		845	25,9	27,63	182,32	750,72	

Неделя 2 день: 10 (пятница)

Сезон: весеннее – летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп рисовый с мясом	200/30	3,23	9,78	11,4	142,94	54
	Тефтели мясные с соусом	100/30	10	9,83	15	118	286-2010
	Капуста тушеная	150	14	17	14	266	84
	Сыр в нарезке	40	0,98	6,15	3,73	74,2	15-2010
	Чай с сахаром	180/15	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	122
Итого за завтрак		805	32,97	48,41	84,65	770,14	