

Школа

МКОУ Рождественская ОШ

Десятидневное меню

на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: Должность

фамилия

дата

директор

Смирнова Е.В.

28 8 2023

Смирнова Елена
Викторовна
Дата: 2023.08.28 12:09:45
+03'00'

Подпись на цифровой
подписью: Смирнова Елена
Викторовна
Дата: 2023.08.28 12:09:45
+03'00'

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре / Курица жареная (бедро)	300	5,0	13,0	30,0	268	105/293
			закуска	Салат из белокочанной капусты / Сыр (порциями)	120	3	7	9	109	6 // 14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	16	107	354
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	43	341
				<i>итого</i>			750	14	23	68
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком стученным	230	26	25	42	504	237
			закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	14	100
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты	Яблоко	100	1	1	15	70	338
				<i>итого</i>			620	29	26	84
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные / Гуляш из мяса птицы	300	16	22	49	458	164/311
			закуска	Салат из отварных овощей со свежим огурцом	100	1	5	10	89	27
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0	0	15	58	211.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты	Банан	100	2	1	29	142	338
				<i>итого</i>			730	20	28	108
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное/ Рыба жареная	300	21	17	37	384	105/230
			закуска	Огурец свежий/Яйцо вареное	100	6	7	3	71	71/424
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	43	341
				<i>итого</i>			730	29	24	73

1	5	Завтрак	гор.блюдо напиток хлеб фрукты закуска <i>итого</i>	Плов из птицы Сок фруктовый Хлеб пшеничный Яблоко Салат из зеленого горошка с луком и маслом растительным	200 200 30 100 60 590	21 1 1 1 3 27	24 0 0 1 5 30	36 20 5 15 6 82	448 92 28 70 83 721	291 532 8 338 24
2	1	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты <i>итого</i>	Жаркое по-домашнему Салат из белокочанной капусты/Яйцо вареное Напиток витаминизированный Хлеб пшеничный Банан	200 140 200 30 100 670	12 7 0 1 2 22	19 10 0 0 1 30	29 9 7 5 29 79	331 154 0 28 142 655	81 6/424 507 8 338
2	2	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты <i>итого</i>	Макаронные изделия отварные /Котлета мясная Салат из отварных овощей со свежим огурцом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Апельсин	275 100 200 30 100 705	7 1 0 1 1 10	13 5 0 0 0 18	47 10 19 5 8 89	332 89 77 28 43 569	164/07058 27 868 8 341
2	3	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты <i>итого</i>	Овощное рагу с мясом птицы Салат из моркови/Сыр (порциями) Чай с лимоном Хлеб пшеничный Банан	200 120 207 30 100 657	14 6 0 1 2 23	20 12 0 0 1 33	21 12 20 5 29 87	322 108 80 28 142 680	145 33/14 377 8 338
2	4	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты <i>итого</i>	Каша рассыпчатая гречневая/Гуляш (мясо птицы) Салат из зеленого горошка с луком и м/р. Компот из яблок Хлеб пшеничный Яблоко	300 60 200 30 100 300	14 2 0 1 1 14	20 5 0 0 1 20	31 4 27 5 15 87	361 67 111 28 70 144/311	859 8 338

2		итого	690	18	26	82	637	
5	Завтрак	гор.блюдо	275	3	12	18	192	105/7058
		закуска	100	2	5	11	95	25
		гор.напиток	207	0	0	20	83	377
		хлеб	30	1	0	5	28	8
		фрукты	100	1	1	15	70	338
		итого	712	7	18	69	468	
		Пюре картофельное./ Котлета мясная						
		Салат из отварной свеклы с м/р						
		Чай с сахаром и лимоном						
		Хлеб пшеничный						
		Яблоко						