

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Первомайская ООШ
Оленинского муниципального округа
Тверской области
_____ Л. В. Терентьева
«11» января 2021 года

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Первомайской основной общеобразовательной школы**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе 4-5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,60	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,40	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
		Итого завтрак		17,64	13,5	97,17	583,07
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,9	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	
	Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
		Итого обед:		28,005	36,95	97,585	862,03
	Итого за день		43,495	50,4	194,755	1445,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,60	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,40	
	Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	
		Итого завтрак	18,83	14,65	98,55	604,43	
Обед							
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	3,7	7,32	5,02	112,78	
	Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	
	Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
		Итого обед:	23,6	44,895	80,38	858,48	
	Итого за день	42,43	59,545	178,93	1462,91		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Каша пшённная молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,96	224,94	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,60	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,40	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,4	10,22	42,28	
		Итого завтрак		16,83	13,33	99,89	589,22
Обед							
	Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	200	3,24	7,3	11,52	123,82	
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,37	8,42	37,07	258,72	
	Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	
	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,976	5,67	5,19	75,90	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	
		Итого обед:		29,786	33,95	111,07	851,69
	Итого за день		46,616	47,28	210,96	1440,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4 Четверг								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	200	6,2	9,96	31,32	239,34		
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,60		
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90		
		Итого завтрак		16,07	12,83	105,01		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,56	12,88	114,98		
	Макароны отварные с маслом	150	5,42	6,71	29,92	200,14		
	Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91		
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44		
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6		
	Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0		
		Итого за обед:		24,47	30,56	112,95	843,07	
		Итого за день		40,54	43,39	217,96	1447,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
		Итого завтрак:		17,84	13,54	97,41	585,45
Обед	Суп с клецками на бульоне из птицы	200	6,68	10,34	17,28	191,16	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	
	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	
		Итого обед:		34,435	29,53	101,005	863,09
	Итого за день:		52,275	43,07	198,415	1448,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	
	Хлеб	50	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Батон	50	5,25	2,03	35,98	183,4	
	Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	
		Итого завтрак:		18,83	14,65	98,55	604,43
Обед							
	Борщ с капустой и картошкой на бульоне	200	3,62	8,26	6,76	134,32	
	Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	
	Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
		Итого обед:		27,28	33,305	87,61	807,41
	Итого за день:		46,11	47,955	186,56	1411,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,96	224,94	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
		Итого завтрак:		16,83	13,33	99,89	589,22
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	3,72	8,14	8,68	145,9	
	Макароны отварные с маслом	150	5,42	6,71	29,92	200,14	
	Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1,30	8,064	7,64	109,15	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
		Итого обед:		27,64	35,354	100,05	850,18
	Итого за день:		44,47	48,684	199,94	1439,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	200	6,2	9,96	31,32	239,34	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
	Итого завтрак:		16,07	12,83	105,01	601,24	
	Обед						
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	3,56	12,88	114,98	
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,37	8,42	37,07	258,72	
	Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	1,05	7,99	6,13	101,15	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,8	66,68	
	Итого обед:		26,21	30,34	114,48	839,04	
	Итого за день:		42,28	43,17	219,49	1440,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 9 день Четверг							
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	170	7,77	10,63	23,48	221,17	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
		Итого завтрак:		17,64	13,5	97,17	583,07
Обед	Суп с клецками на бульоне из птицы	200	6,68	10,34	17,28	191,16	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,195	7,41	21,405	165,47	
	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
		Итого обед:		34,345	26,61	96,355	834,22
	Итого за день:		51,985	40,11	193,525	1417,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 10 день Пятница							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	160	5,58	8,34	20	177,91	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
	Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	
		Итого завтрак:		18,83	14,65	98,55	604,43
Обед	Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	200	3,24	7,3	11,52	123,82	
	Рис отварной с маслом	150	3,57	6,645	29,19	214,76	
	Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1,30	8,064	7,64	109,15	
	Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
		Итого обед:		23,33	43,889	87,1	854,61
	Итого за день:		42,16	58,539	185,65	1459,04	