

Утверждаю:
 Директор школы *Л.В.Большакова*
 Приказ №74 от 28.08.2023г



Меню МБОУ Зимаревская СОШ для учащихся 7-11 лет

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №1						
		г	г	г	ккал	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,74	6,57	37,37	210,34	174
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
итого	520	19,34	15,48	100,4	612,67	
день №2						
		г	г	г	ккал	
овощи натуральные с маслом	100	0,44	5,35	6,4	90,43	70
котлеты мясные из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608
каша рассыпчатая гречневая	150	5,71	2,52	43,8	213	302
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	620	29,12	22,28	123,14	776,48	
день №3						
		г	г	г	ккал	
щи из свежей капусты со сметаной	200	3	7,73	6,35	120,8	88
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	550	11,45	16,4	64,25	464,1	
день №4						
		г	г	г	ккал	
салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
пюре картофельное с маслом сливочным	150	1,84	1,39	11,48	66,85	312
рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,72	4,95	3,8	105	229
кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	600	17,05	13,04	73,3	506,17	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №5		г	г	г	ккал	
макаронные изделия отварные	180	6,55	5,78	36,54	234,86	202
гуляш из курицы	100	17,14	15,71	7,14	252,85	487
йогурт	200	10	6,4	17	174	ТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	530	37,74	28,39	85,08	782,71	
итого за 5 дней	2820	114,7	95,59	446,17	3142,13	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №6		г	г	г	ккал	
каша молочная пшеничная	200	7,15	11,16	35,28	271,42	182
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
итого	520	23,75	20,07	98,31	673,75	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №7		г	г	г	ккал	
суп с бобовыми (горох)	200	7,86	7,1	13,44	135,47	102
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	520	23,11	14,57	90,74	579,67	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №8		г	г	г	ккал	
овощи натуральные (огурцы и помидоры)	100	1,83	0,33	6,33	36,67	71
пюре картофельное с маслом сливочным	150	1,84	1,39	11,46	65,85	312
птица, тушенная в томатном соусе	100	18,3	18,75	2,75	250,41	290
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	600	26,15	20,99	60,14	535,93	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №9		г	г	г	ккал	
овощи натуральные (огурцы)	100	0,44	5,35	6,4	90,43	70
плов из птицы	200	7,7	4,75	16,24	138,78	291
компот (+с-витаминазац)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
итого	550	12,85	10,69	79,05	483,01	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №10		г	г	г	ккал	
Салат со свеклы	100	4,82	5,43	30,9	191,73	316
каша пшеничная	150	5,9	5,62	30,36	195,68	176
котлеты мясные из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
итого	600	30,58	23,15	131,06	814,71	
итого за 5 дней	2790	116,44	89,47	459,3	3087,07	
итого за 10 дней	5610	231,14	185,06	905,47	6229,2	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

С учетом финансовой возможности приготовления горячего питания