Приложение №1

к приказу № 84а от «31» августа 2023 г.

10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ Засижьевской СШ на 2023 – 2024 учебный год (ГПД)

Школа	МБОУ Засижьевская CL		Утвердил: должность	директор	школы		
Типово	е примерное мен	ію приготавливаемых блюд	- фамилия	Пчёлка Ј	1.Ф.		
Возрастная	н категория	7-11 лет	дата	31	8	2023	
				день	месяц	вод	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая на молоке	200	7,94	14,14	34,36	298	325	13,56
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	426	9,6
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	фев.00	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		440	14,92	26,23	73,77	565,6		28,66
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,03	88,67	45	3,54
			1 блюдо	Суп картофельный с перловой крупой	250	6,8	11,35	51,35	342,5	119	13,34
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате	90	16,46	8,62	7,84	174,4	239	26,56
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187,2	443	8,94
			напиток	Кисель	200	0	0	9,98	119	383	4,28
				Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	ГОСТ	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	ГОСТ	1,83
		-			000	00.70	00.40	4.40.47	1070.00		22.22
	4	14	итого		920	33,79	32,49	146,17	1073,86		60,89
1	1		за день:	0	1360	48,71	58,72	219,94	1639,46	200	89,55
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с морковью и молоком сгущенным	180	29	21,56	61,45	554,429	360	36,23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	44,62	210	422	8,82
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		420	34,7	33,31	127,9	913,429		50,55
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей моркови	100	1,66	7,08	9,55	106,55	96	4,73
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5	13	33	270	6	18,46
			2 блюдо	Плов	200	37,98	14,36	61,6	534	184	66,41

			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	208	395	4,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		850	49,75	35,18	165,66	1280,64		98,13
1	2	Итого	за день:		1270	84,45	68,49	293,56	2194,07		148,68
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет из яиц	140	14,08	23,46	2,6	277,95	364	17,18
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,52	0,1	30,44	118	434	1,07
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		380	17,5	32,11	54,87	544,95		23,75
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,73	8,42	2,4	88,33	59	14,46
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,93	13,3	23,33	235	150	23,95
			2 блюдо	Птица отварная	90	24,45	9,44	0,9	187,2	207	27,14
			гарнир	Гречка отварная	180	10,49	7,94	51,68	32,4	445	13,02
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	30,02	114	433	1,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		920	46,11	39,94	149,84	819,02		83,87
1	3	Итого	за день:		1300	63,61	72,05	204,71	1363,97		107,62
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная «Дружба»	200	5,86	12,04	33,16	264	68	13,58
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	2,8	210	422	8,82
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		440	11,56	23,39	57,79	623		27,9
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	10	7,47	127	2	2,88

		I	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	13,7	11,85	49,35	365	118	12,17
			2 блюдо	Гуляш	90	25,84	11,23	7,66	235	155	71,37
			гарнир	Макароны отварные	180	7	6	42	254	447	5,88
			напиток	Компот из замороженых ягод	200	0,42	0,42	30,54	124	394	0,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	92	гост	1,83
			итого		920	53,07	40,24	178,53	1267,29		97,05
1	4	Итого	за день:		1360	64,63	63,63	236,32	1890,29		124,95
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с маслом сливочным	180	14,45	34,69	78,62	689,4	279	27,64
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	426	9,6
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		420	21,43	46,78	118,03	957		42,74
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1,4	8,42	8,45	115	64	3,16
				Рассольник со сметаной	250	6,3	13,75	44,05	332,5	103	15,17
			2 блюдо	Тефтели школьные	90	13,12	22,59	23,25	349,33	191	23,79
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	439	18,14
			напиток	Отвар шиповника	200	0,6	0	4,4	20	435	5,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		920	30,8	50,94	139,77	1117,52		70,47
1	5		за день:		1340	52,23	97,72	257,8	2074,52		113,21
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с морковь, молоком сгущенным	180	29	21,56	61,45	554,429	360	36,23
							_				
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,52	0,1	30,44	118	434	1,07
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
1											

			итого		420	32,42	30,21	113,72	821,429		42,8
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	3,54	5,07	9,03	88,67	45	3,54
			1 блюдо	Суп картофельный	250	14,46	11,45	50	337,5	117	14,16
			2 блюдо	Птица отварная	90	27,14	9,44	0,9	187,2	207	27,14
			гарнир	Рис отварной	180	8,64	7,33	46,33	273,6	448	8,64
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4,3	0,1	19,96	208	395	4,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
		11	хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		920	63,19	34,13	167,73			62,01
2	1	Итого	за день:		1340	95,61	64,34		2078,49		104,81
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет из яиц	140	14,08	23,46	2,6	277,95	364	17,18
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	2,8	210	422	8,82
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			1								
			итого		380	19,78	34,81	27,23	636,95		31,5
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	2	2,88
				Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,93	13,3	23,33	235	150	23,95
			2 блюдо	Котлета московская	90	11,18	11,61	9,51	188,8	170	23,5
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187,2	443	8,94
			напиток	Кисель	200	0	0	19,96	238	383	4,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
					000	20.04	10.10	400.04	4407.70		07.70
_	-	14	итого		920	26,34	42,48		1137,76		67,78
2	2		за день:		1300	46,12	77,29	155,47	1774,71	000	99,28
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	200	8,18	12,8	42,46	318	323	14,64
				Voyag a Madayay	200	4.00	2.54	17.50	110.6	406	0.6
			гор.напиток	Какао с молоком	40	4,08 2,9	3,54 8,55	17,58 21,83	118,6 149	426	9,6 5,5
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
i			фрукты								

1	l	1	+								
			итого		440	15,16	24,89	81,87	585,6		29,74
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей моркови	100	1,66	7,08	9,55	106,55	95	4,73
			, 1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,15	13,18	32,53	270	6	18,46
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	10,88	7,89	13,54	169,6	226	17,11
			гарнир	Макароны отварные	180	6,57	5,98	41,85	253,8	447	5,88
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0,42	0,42	30,54	124	394	0,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		920	29,79	35,29	169,52	1086,04		50,93
2	3	Итого	за день:		1360	44,95	60,18	251,39	1671,64		80,67
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с маслом сливочным	180	14,45	34,69	78,62	689,4	279	27,64
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,52	0,1	30,44	118	434	1,07
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		420	17,87	43,34	130,89	956,4		34,21
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1,4	8,42	8,45	115	64	3,16
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250	6,3	13,75	44,05	332,5	103	15,17
			2 блюдо	Печень тушеная с соусом	90	21,25	12,99	6,4	228,8	182	29,73
			гарнир	Гречка отварная	180	10,49	7,94	51,68	32,4	445	13,02
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	30,02	114	433	1,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	ГОСТ	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	ГОСТ	1,83
					000	44.05	42.04	100.44	004.70		66.00
		14	огот		920	44,95	43,94	182,11	984,79		66,38
2	4		за день:	Cura va Tanun X a va v	1340	62,82	87,28	313	1941,19	122	100,59
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,13	14,78	52,65	402,5	132	8,99
				Keyes a MadayaM	200	4.00	2.54	17.50	110.6	426	9,6
1	l		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	420	9,0

			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		490	21,11	26,87	92,06	670,1		24,09
2	5	Обед	закуска	Салат из помидоров	100	1,08	8,47	4,6	100	61	15,94
			1 блюдо	Суп с горохом	250	13,7	11,85	49,35	365	118	12,17
			2 блюдо	Тефтели школьные	90	13,12	22,59	23,25	349,33	191	23,79
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	439	18,14
			напиток	Отвар шиповника	200	0,6	0	4,4	20	435	5,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		920	37,88	49,09	141,22	1135,02		80,25
2	5	Итого	за день:		1410	58,99	75,96	233,28	1805,12		104,34
				Среднее значение за период:	1338	62,212	72,566	244,69	1843,35		107,37