

Меню приготавливаемых блюд 7 – 11 лет
МКОУ «Березовецкая ООШ» Поньровского района
на 2022 – 2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	12	6	54	309	302
	Кисель плодово-ягодный	250	0	0	39	160	359
	Творожный сырок	110	8	4	6	89	ПР
	Яблоко	180	1	0	9	48	338
итого за завтрак			21	10	100	606	
Обед	Огурцы свежие	100	1	0	2	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	82
	Тефтели с соусом	110	7	13	2	162	ПР/331
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	32	202	309
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
итого за обед			22	24	107	745	
Итого за день			43	34	207	1351	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	9	4	44	245	173
	Кофейный напиток	200	4	4	25	145	377
	Хлеб пшеничный	30	2	1	17	84	ПР
	Яблоки свежие	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			15	9	98	522	

Обед	Винегрет овощной	100	1	10	7	125	67
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	112
	Бедро тушеное в соусе	100	12	12	4	166	290/331
	Картофельное пюре	180	4	6	25	165	312
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
Итого за обед			24	32	95	757	
Итого за день			39	41	193	1279	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	10	48	304	174
	какао	200	0	0	15	60	3
	Хлеб пшеничный	30	2	1	17	84	ПР
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			7	11	92	496	
Обед	Огурцы свежие	100	1	0	2	12	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	148	102
	Котлета домашняя	100	12	23	9	293	271
	Рис отварной	180	4	5	45	245	302
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
Итого за обед			27	34	132	963	
Итого за день			34	45	224	1459	
День 4							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200	3	9	23	183	175
	Какао	200	0	0	16	62	3
	Масло сливочное	10	0	7	0	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	ПР
	Яблоки свежие	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			6	16	70	453	
	Салат из белокачанной капусты	100	1	3	6	60	45

Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	82
	Нагетцы куриные с подливой	100	11	28	3	309	260
	Гречка отварная	180	7	5	32	202	302
	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
итого за обед			25	42	95	869	
Итого за день			31	58	165	1322	

День 5

Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6	4	40	208	173
	Кофейный напиток	200	0	0	39	160	337
	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	94	ПР
	Сыр российский	20	5	6	0	72	15
	Яблоки	130	1	0	16	48	338
итого за завтрак			14	12	105	582	
Обед	Помидоры свежие	100	1	0	4	22	71
	Суп фасолевый	250	4	2	12	136	14
	Рыба тушеная с овощами	200	10	5	4	105	229
	Картофельное пюре	180	4	6	25	165	312
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
итого за обед			24	14	105	673	
Итого за день			38	26	210	1255	

День 6

Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	10	48	304	174
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	хлеб пшеничный	30	2	1	17	84	ПР
	масло сливочное	10	3	4	0	54	пр
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			10	15	92	550	
	Винегрет овощной	100	1	10	7	125	67

Обед	Суп фасолевый	250	4	2	12	136	97
	Котлета домашняя	100	12	23	9	279	271
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10	7	46	293	302
	Чай с лимоном	200	0	0	11	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	Пр
итого за обед			31	33	113	734	
Итого за день			41	48	205	1284	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	9	4	44	245	173
	Кофейный напиток	200	4	4	25	145	377
	Хлеб пшеничный	30	2	1	17	84	Пр
	Яблоки свежие	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			15	9	98	522	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1	3	6	60	45
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	112
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	5	4	105	229
	Пюре картофельное	180	4	6	25	165	312
	Сок фруктовый	200	1	0	23	100	389
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	Пр
итого за обед			23	18	102	671	
Итого за день			38	27	200	1193	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5	10	48	304	174
	какао с молоком	200	3	3	16	101	379
	Хлеб пшеничный	30	2	1	17	84	Пр
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			10	14	93	537	
	Огурцы свежие	100	1	0	2	12	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	148	102

Обед	Бедро тушеное в соусе	100	12	12	4	166	290/331
	Рис отварной рассыпчатый	180	4	5	45	245	302
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
итого за обед			27	23	125	836	
Итого за день			37	37	218	1373	
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	9	4	44	245	173
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб пшеничный	30	2	1	17	84	ПР
	Яблоко	130	0	0	12	48	338
Итого за завтрак			12	5	105	510	
Обед	Икра кабачковая	100	0	7	7	90	ПР
	Суп гороховый	250	5	5	16	148	102
	Тефтели с соусом	100	7	13	2	162	331
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	32	202	309
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
итого за обед			23	31	100	794	
Итого за день			35	36	205	1304	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6	4	40	208	173
	Кофейный напиток	200	0	0	39	160	337
	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	94	ПР
	Сыр российский	20	5	6	0	72	15
	яблоки	130	0	0	12	48	338
итого за завтрак			13	10	101	582	
	Помидоры свежие	100	1	2	4	22	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	104	82
	Котлета с подливой	100	3	19	15	243	271

Обед	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	4	5	45	245	302
	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	28	132	ПР
итого за обед			15	32	135	879	
Итого за день			28	42	236	1461	
Среднее значение за период:			364	394	2063	13281	