|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1 |
| Завтрак | Каша “Геркулесовая”молочная из овсяных хлопьев с сахаром и маслом | 150 | 6,12 | 7,38 | 35,60 | 198,00 | 173 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 4,90 | 11,55 | 17,10 | 193,00 | 3 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379 |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **14,59** | **22,01** | **69,45** | **538,6** |  |
| Обед | Порционная нарезка – огурцы свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный с крупой (рисовой) + мясо отварное | 200/50 | 1,58/15,65 | 2,19/2,95 | 11,66/0,28 | 161,10 | 101/411 |
| Жаркое по – домашнему |  250 | 12,40 | 11,6 | 21,90 | 351,10 | 259 |
| Компот из смеси сухофруктов + Витамин С | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
|  | Печенье  | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 125,10 | б/н |
| **Итого за обед** |  |  | **38,07** | **28,52** | **100,95** | **910,6** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***52,66*** | ***50,53*** | ***170,40*** | ***1449,2*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 2 |
| Завтрак | Омлет натуральный на молокес сливочным маслом | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 210 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
| Йогурт | 100 | 3,20 | 2,50 | 16,00 | 99,00 | б/н |
|  | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **21,1** | **25,76** | **59,65** | **527,63** |  |
| Обед | Порционная нарезка – помидоры свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп и рыбных консервов | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 153,80 | 87 |
| Макаронные изделия отварные + сосиска отварная | 150/100 | 5,25/10,4 | 0,55/20,00 | 25,60/21,2 | 381,40 | 202/536 |
| Компот из свежих плодов + Витамин С | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| **Итого за обед** |  |  | **28,90** | **29,11** | **106,2** | **808,9** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***50,0*** | ***54,87*** | ***165,85*** | ***1356,53*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 3 |
| Завтрак | Суп молочный с крупой (пшено) с сахаром и маслом | 200 | 5,80 | 5,48 | 18,57 | 146,80 | 94 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 3,70 | 8,50 | 26,25 | 155,00 | 2 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
|  | Банан | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 96,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **15,08** | **17,62** | **84,20** | **516,4** |  |
| Обед | Порционная нарезка – огурцы свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями + курица отварная | 200/50 | 2,15/9,60 | 2,27/3,70 | 13,71/0,30 | 178,80 | 103/288 |
| Рис отварной + Гуляш из мяса говядины | 150/100 | 2,38/7,54 | 5,26/13,87 | 1,24/6,24 | 319,20 | 304/260 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
|  | Печенье  | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 125,10 | б/н |
| **Итого за обед** |  |  | **30,27** | **29,68** | **77,84** | **810,20** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***45,35*** | ***47,30*** | ***162,04*** | ***1346,60*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 4 |
|  | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 150/15 | 27,84 | 8,00 | 32,40 | 279,6 | 223 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 4,90 | 11,55 | 17,10 | 193,00 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
|  | Апельсин  | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **33,84** | **19,75** |  **71,60** | **543,60** |  |
| Обед | Порционная нарезка – помидоры свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 138,80 | 104 |
| Пюре картофельное+ рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 150/75/75 | 3,06/13,87 | 4,80/7,85 | 20,45/6,53 | 287,25 | 312/229 |
| Компот из смеси сухофруктов + Витамин С | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| Пряники | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,8 |  |
| **Итого за обед** |  |  | **30,77** | **20,30** | **107,88** | **809,15** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***64,61*** | ***40,05*** | ***179,48*** | ***1352,75*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 5 |
| Завтрак | Каша манная молочная (жидкая) с маслом и сахаром | 150 | 2,27 | 1,23 | 16,23 | 197,11 | 181 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379 |
| Йогурт | 100 | 3,20 | 2,50 | 16,00 | 99,00 | б/н |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **11,44** | **7,61** | **65,68** | **529,41** |  |
| Обед | Порционная нарезка – огурцы свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Щи из свежей капусты с картофелем + мясо отварное со сметаной | 200/50 | 1.40/15,65 | 3,91/2,95 | 6,79/0,28 |  156,30 | 88/411 |
| Каша рассыпчатая гречневая + сосиска отварная | 150/100 | 3,23/10,40 | 5,22/20,00 | 34,74/21,2 | 447,20 | 302/536 |
| Компот из свежих плодов + Витамин С | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| **Итого за обед** |  |  | **37,04** | **33,92** | **110,94** | **897,20** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***48,48*** | ***41,53*** | ***176,62*** | ***1426,61*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 |
| Завтрак | Омлет натуральный на молокес сливочным маслом | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 210 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
|  | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **21,15** | **26,80** | **47,23** | **519,23** |  |
| Обед | Порционная нарезка – помидоры свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный + курица отварная | 200/50 | 1,87/9,60 | 2,26/3,70 | 13,31/0,30 | 156,00 | 200/288 |
| Макароны отварные + тефтели мясные | 150/60/50 | 5,35/8,87 | 0,55/9,83 | 25,60/11,71 | 328,40 | 202/279 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
|  | Печенье  | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 125,10 | б/н |
| **Итого за обед** |  |  | **35,09** | **20,92** | **113,47** | **846,40** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***56,24*** | ***47,72*** | ***160,70*** | ***1365,63*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1 |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 |  145,20 | 93 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 4,90 | 11,55 | 17,10 | 193,00 | 3 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379 |
|  | Банан | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 96,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **15,32** | **19,54** | **73,69** | **534,8** |  |
| Обед | Порционная нарезка – огурцы свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп из овощей + мясо отварное | 200/50 | 1,68/15,65 | 5,98/2,95 | 9,35/0,28 | 186,88 | 202/411 |
| Жаркое по – домашнему |  250 | 12,40 | 11,6 | 21,90 | 351,10 | 259 |
| Компот из смеси сухофруктов + Витамин С | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| **Итого за обед** |  |  | **35,97** | **22,21** | **76,34** | **811,28** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***51,29*** | ***41,75*** | ***150,03*** | ***1343,08*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 2 |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 150/15 | 27,84 | 8,00 | 32,40 | 279,6 | 223 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
| Йогурт | 100 | 3,20 | 2,50 | 16,00 | 99,00 | б/н |
|  | Апельсин  | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **34,54** | **11,50** | **87,2** | **535,3** |  |
| Обед | Порционная нарезка - помидоры свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп и рыбных консервов | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 153,80 | 87 |
| Каша рассыпчатая гречневая + гуляш из мяса курицы | 150/100 | 3,23/18,00 | 5,22/16,00 | 34,74/7,00 | 487,2 | 302/487 |
| Компот из свежих плодов + Витамин С | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| **Итого за обед** |  |  | **34,48** | **29,62** | **101,14** | **934,70** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***69,02*** | ***41,12*** | ***188,34*** | ***1470,00*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 3 |
| Завтрак | Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 168 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 3,70 | 8,50 | 26,25 | 155,00 | 2 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **10,50** | **16,50** | **73,60** | **481,6** |  |
| Обед | Порционная нарезка – огурцы свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями + курица отварная | 200/50 | 2,15/9,60 | 2,27/3,70 | 13,71/0,30 | 178,80 | 103/288 |
| Макаронные изделия отварные + котлета жареная | 150/100 | 5,25/15,55 | 0,55/11,55 | 25,60/15,70 | 386,15 | 202/268 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
|  | Печенье  | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 125,10 | б/н |
| **Итого за обед** |  |  | **38,15** | **22,65** | **111,66** | **897,15** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***48,65*** | ***39,15*** | ***185,26*** | ***1378,75*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 4 |
| Завтрак | Омлет натуральный на молокес сливочным маслом | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 210 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 50 | 4,90 | 11,55 | 17,10 | 193,00 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 |
|  | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **13,14** | **19,39** | **44,05** | **535,93** |  |
| Обед | Порционная нарезка – помидоры свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный + мясо отварное | 200/50 | 1,87/15,65 | 2,26/2,95 | 13,31/0,28 | 169,50 | 200/411 |
| Капуста тушенная + мясо отварное | 150/100 | 2,78/31,3 | 6,48/5,90 | 34,52/ 0,56 | 390,53 | 139/411 |
| Компот из смеси сухофруктов + Витамин С | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| **Итого за обед** |  |  | **57,84** | **19,27** | **93,48** | **833,33** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***70,98*** | ***38,66*** | ***137,53*** | ***1369,26*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 5 |
| Завтрак | Каша вязкая (гречневая) с маслом и сахаром | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 168 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379 |
| Йогурт | 100 | 3,20 | 2,50 | 16,00 | 99,00 | б/н |
|  | Апельсин  | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **14,34** | **11,04** | **82,58** | **494,30** |  |
| Обед | Порционная нарезка – огурцы свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Борщ с капустой и картофелем + мясо отварное со сметаной | 200/ 50 | 1,45/15,65 | 3,93/2,95 | 100,20/0,28 | 170,50 | 82/411 |
| Пюре картофельное с тушенной рыбой в томатном соусе с овощами  | 150/75/75 | 3,06/13,87 | 4,80/7,85 | 20,45/6,53 | 287,25 | 312/229 |
| Компот из свежих плодов + Витамин С | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| Пряники | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,8 |  |
| **Итого за обед** |  |  | **42,16** | **22,78** | **197,89** | **861,25** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***56,50*** | ***33,82*** | ***280,47*** | ***1355,55*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 150/15 | 27,84 | 8,00 | 32,40 | 279,6 | 223 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
|  | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 47,00 | 338 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **34,72** | **12,74** | **67,48** | **530,90** |  |
| Обед | Порционная нарезка – помидоры свежие | 60 | 1,00 | 0,40 | 2,30 | 21,00 | 71 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/50 | 1,58/15,65 | 2,19/2,95 | 11,66/0,28 | 161,10 | 101/411 |
| Рис отварной + сосиска отварная | 150/100 | 2,38/8,32 | 5,26/16,00 | 1,24/16,96 | 381,50 | 304/536 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,80 | 16,70 | 85,70 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,48 | 1,05 | 72,40 | 1 |
| **Итого за обед** |  |  | **35,13** | **28,08** | **70,39** | **806,5** |  |
| ***Итого за день*** |  |  | ***69,85*** | ***40,82*** | ***137,87*** | ***1337,4*** |  |
| ***Среднее за период*** |  |  | ***56,97*** | ***41,68*** | ***174,55*** | ***1379,28*** |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Брылинской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Рыканцева

 Приказ № 37/1 от 28.02.2025г.

Меню

 приготавливаемых блюд

7-11 лет