|  |
| --- |
| **Организация: МОБУ "Цвиллингская СОШ"** |
| **Название меню: меню начальные классы 1** |
| **Возрастная категория: от 7 до 11 лет** |
| **Характеристика питающихся: Без особенностей** |
| **Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024** |

Утверждаю

Директор школы: \_\_\_\_\_\_Кураисова К.К.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **19,4** | **14,6** | **90,7** | **572,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **740** | **39,6** | **20,9** | **101,3** | **750,6** |
|  | **Итого за день** | **1320** | **59** | **35,5** | **192** | **1323** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **23,4** | **11,8** | **78,4** | **513,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5,8 | 11,3 | 116,9 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-12р | Рыба, запеченная с сыром и луком | 80 | 12,9 | 8,8 | 2,3 | 140,1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **29,8** | **21,1** | **99,4** | **705,7** |
|  | **Итого за день** | **1310** | **53,2** | **32,9** | **177,8** | **1219,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **23,4** | **22,1** | **93,2** | **664,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **745** | **33,7** | **31,4** | **73,4** | **710,9** |
|  | **Итого за день** | **1345** | **57,1** | **53,5** | **166,6** | **1375,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 100 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **18,2** | **18,9** | **103,2** | **656,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1,7 | 4 | 1,7 | 50 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **770** | **31,3** | **28,1** | **91,5** | **744,4** |
|  | **Итого за день** | **1320** | **49,5** | **47** | **194,7** | **1400,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 44 | 2,9 | 0,5 | 14,7 | 75,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **564** | **16,8** | **17,4** | **61,9** | **471,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 |
| 54-20с | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 200 | 8,4 | 2,6 | 14,6 | 115,4 |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **765** | **33,3** | **18,4** | **108,9** | **735,2** |
|  | **Итого за день** | **1329** | **50,1** | **35,8** | **170,8** | **1206,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **610** | **20,8** | **19,1** | **93,4** | **629,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **740** | **33,4** | **28,8** | **82,1** | **721,6** |
|  | **Итого за день** | **1350** | **54,2** | **47,9** | **175,5** | **1350,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12з | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,1 | 67,9 |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **29,7** | **19,8** | **83,5** | **631,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 100 | 3,6 | 7,4 | 9,6 | 119,2 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **32,4** | **22,8** | **118,6** | **809,1** |
|  | **Итого за день** | **1500** | **62,1** | **42,6** | **202,1** | **1440,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **14,8** | **11,6** | **85,6** | **506,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 15,4 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,7 | 249,5 |
| 54-31м | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 13,9 | 9,1 | 12,5 | 187,5 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **32** | **19,3** | **120,3** | **782,3** |
|  | **Итого за день** | **1400** | **46,8** | **30,9** | **205,9** | **1288,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **18,7** | **10,9** | **105,6** | **596,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1,7 | 4 | 1,7 | 50 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **42,1** | **14,2** | **103,5** | **710,6** |
|  | **Итого за день** | **1420** | **60,8** | **25,1** | **209,1** | **1307,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **17,6** | **10,4** | **89,9** | **522,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 100 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **810** | **45,9** | **22,9** | **85,5** | **732,7** |
|  | **Итого за день** | **1310** | **63,5** | **33,3** | **175,4** | **1255,2** |