Утверждаю
директор МБОУ СОШ с.Преображеновка_____ Сухова Р.А.

МБОУ СОШ С. ПРЕОБРАЖЕНОВКА ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше с 01.01.2022г.

			пищевые вещества				
прием пищи	**наименование блюда**	**вес блюда**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
неделя 1 день 1							
завтрак	каша молочная пшенная	150/200	6,6/8,8	5,72/7,62	37,88/50,5	230/306	386
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	42
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	960
итого за завтрак			**7,69**	**6,795**	**37,59**	**240,6**	
обед	кабачковая икра	60/60	1,6	5,1	6,8	80	
	суп гороховый	200/250	5,6/9,1	3,8/5,2		122,3/162,52	206
	плов из мяса птицы (индейка)	60/130/80/160	20,3/25,38	17/21,25	35,69/44,61	377/471,25	646
	компот из сухофруктов	200/200	0,04		24,76	94,2	859
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	440
	чай с сахаром	200	0,2		14	280,69	944
итого за полдник			**10,2**	**5,05**	**54,49**	**519,15**	
день 2							
завтрак	макароны, запеченные с сыром	180	9,63	10,14	41,36	280	421
	чай с лимоном	200	0,2		14	280,69	958
	бутерброд с в/к колбасой	35/20	8,4	19,03	39	182,4	8
			18,23	29,17	94,36	743,09	
итого за завтрак							
обед	огурец свежий (соленый) порционный	60/60	0,46	3,65	1,43	40,38	13/17
	суп картофельный с пшеном	200/250	1,74/,2,18	2,27/2,84	11,43/14,29	73,2/91,5	204
	пюре картофельное	150/4/180/7	3,4/4,08	53,35/64,01	20,52/24,62	152,5/182,9	321м
	котлета из говядины	60/60	9,34	6,94	9,42	137,26	608
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	кисель	200	0,034		31,25	125,12	383
	булочка ванильная	50	4,2	4,42	33,96	168,02	467м
итого за полдник			**4,2**	**4,42**	**65,21**	**293,14**	
день3							
завтрак	каша рисовая молочная с маслом	150/200	3,32/3,09	3,05/4,07	27,74/36,98	148/197	384
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
	масло сливочное(порциями)	10		8,2	0,1	75	41
	кофе на молоке	200/200	1,4	2	22,4	116	951
итого за завтрак							
обед	помидор соленый(свежий)	50/50	0,6/1,1	0,1/0,2	0,8/5,2	6,5/24	
	борщ со сметаной	200/4/250/5	1,45/6,21	3,93/8,51	10,02/16,55	82/168,2	170
	гречка с маслом	150/4/180/5	7,46/8,95	5,61/6,73	35,84/43	230,45/276,53	378
	птица отварная	80/80	16,88	10,88		165	637
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	йогурт	100	6,4	6,2	7,4	116	
	пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	1026
итого за полдник			**9,28**	**7,37**	**35,18**	**253**	

день 4							
завтрак	каша молочная "Дружба"	150/180	5,18/6,9	6,23/8,3	28,95/38,6	199/264,7	378
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	42
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	960
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
итого за завтрак							
обед	икра свекольная	60/80	1,41/1,88	2,76/3,68	7,4/9,86	60,06/80,08	126
	рассольник со сметаной	200/5/250/6	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75	195
	пюре картофельное	150/4/180/7	3,4/4,08	53,35/64,01	20,52/24,62	152,5/182,9	321м
	рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,78	7,85	6,53	150	486
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97	474
	кефир	100	2,9	2,5	4	53	
итого за полдник			**5,01**	**4,9**	**20,66**	**150**	
день 5							
завтрак	масло сливочное(порциями)	10		8,2	0,1	75	41
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
	омлет натуральный	150/200	14,27/19	22,16/54,91	2,65/3,53	267,93/357,24	438
	чай с лимоном	200	0,2		14	280,69	958
итого за завтрак							
обед	салат из квашеной (свежей) капусты	60/80	1,58/1,75	4,99/4,89	7,66/8,49	83,2/84,75	81
	свекольник со сметаной	200/4/250/5	6,8/4,94	5,9/8,34	15,3/7,21	115,9/123,52	202
	макароны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	114
	тефтели из мяса индейки	60/60	8,87	9,83	11,17	171	286м
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	вафля/печенье/пряник	30	3,9	10	39	257	
	ряженка	100	5,8	5	8,4	108	
итого за полдник			**9,7**	**15**	**47,4**	**365**	
день 6							
завтрак	каша геркулесовая	150/180	6,16/8,21	6,84/9,12	24/28,32	180,72/240,96	392
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	42
	чай с сахаром	200	0,2		14	280,69	944
итого за завтрак							
обед	кабачковая икра	60/80	1,6	5,1	6,8	80	
	щи из свежей капусты	200/250	1,4/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,8/84,75	187
	гречка	150/180	7,46/8,95	5,61/6,73	35,84/43	230,45/276,53	378
	гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272	458м
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	960
итого за полдник			**12,38**	**19**	**50,47**	**417,2**	
день 7							
завтрак	каша молочная манная	150/200	3,38/4,5	3,96/5,28	27,83/37,11	161,25/215	392
	масло сливочное(порциями)	10		8,2	0,1	75	41
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	960
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
итого за завтрак							
обед	салат из квашеной (свежей) капусты	60/100	1,58/1,75	4,99/4,89	7,66/8,49	83,2/84,75	81
	суп картофельный с рисом	200/250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75	208
	макароны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	414
	биточки рубленные из индейки	60/60	6,9	8,48	9,38	129,9	306м
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	вафля/печенье/пряник	30	3,9	10	39	257	
	ряженка	100	5,8	5	8,4	108	
итого за полдник			**9,7**	**15**	**47,4**	**365**	

день 8							
завтрак	макароны, запеченные с сыром	180	9,63	10,14	41,36	280	421
	чай с лимоном	200	0,2		14	280,69	958
	бутерброд с в/к колбасой	35/20	8,4	19,03	39	182,4	8
итого за завтрак							
обед	огурец свежий (соленый) порционный	60/60	0,46	3,65	1,43	40,38	13/17
	борщ со сметаной	200/4/250/5	1,45/6,21	3,93/8,51	10,02/16,55	82/168,2	170
	птица тушеная	60/30	17,92	14,58	5,62	225	301
	рис	150/5/180/6	3,86/5,85	11,42/17,72	38,54/54,18	277,32/406,81	378
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	сок плодово-ягодный	180	0,08		19,51	94	
	пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	1026
итого за полдник							
день 9							
завтрак	каша молочная пшенная	150/200	6,6/8,8	5,72/7,62	37,88/50,5	230/306	386
	батон	30	1,85	0,125	12,1	59	
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	42
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	960
итого за завтрак							
обед	салат из свеклы	60/80	1/1,66	2,51/4,18	4,91/8,19	46,26/77,1	33
	суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	7,7/9,6	6,6	15,7/19,63	130,1/162,63	216
	пюре картофельное	150/4/180/7	3,4/4,08	53,35/64,01	20,52/24,62	152,5/182,9	321м
	бефстроганов из отварного мяса	80	17,75	6,22	1,655	93,5	278м
	соус сметанно-луковый	30					800
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02	1026
	йогурт	100	6,4	6,2	7,4	116	
итого за полдник			**10,6**	**10,62**	**41,36**	**284,02**	
день 10							
завтрак	творожная запеканка со сгущеным молоком	120/20	27,84	18	32,4	279,6	393
	чай с лимоном	200	0,2		14	280,69	958
итого за завтрак							
обед	винегрет	60/60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	рассольник со сметаной	200/5/250/6	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75	195
	макароны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	114
	биточки из мяса птицы	75/75	8,63	10,6	11,73	162,38	667
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	кисель	200	0,034		31,25	125,12	883
	ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272	458м
итого за полдник			**8,894**	**15,28**	**56,23**	**397,12**	