

Утверждаю:

директор школы \_\_\_\_\_ Н.А.Морозова

приказ № 103 от « 29 » 08 2023г.

## Меню (осень-зима)

### приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов в 2023-2024 учебном году на первую неделю

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>						
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9
80	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	4,7	6,3	20,42	171,87
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого:	790	31,6	31,5	105,52	847,97
<b>Вторник</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,0	11,3
133	Суп с макаронами мясом курицы	200	8	10	19	152
54-9-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	720	32,9	30,1	68,4	630,4
<b>Среда</b>						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10,3	82
134	Суп картофельный с бабовыми, с курицей	200	13	11	20	181
54-11м-2020	Плов из отварной	200	15,2	15,4	38,6	354,4

	говядины					
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,3	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	860	37,5	35,4	113,7	873
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Четверг</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,1
54-5с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,7	6,2	13,63	129,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	133,6
54-1н-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого:	790	25,2	29,3	103,23	777,5
<b>Пятница</b>						
54-16з-2020	Винегрет	80	1,0	7,1	5,4	89,5
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9
161	Пюре гороховое	150	5,79	0,62	16,36	92,07
54-2гн-2020	Чай	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого:	890	<b>32,59</b>	<b>30,52</b>	<b>70,66</b>	<b>687,07</b>

## Меню

### приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов в 2023-2024 учебном году на вторую неделю

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4
204	Суп рисовый с мясом курицы	200	7,2	0,6	5,2	56,6
115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:	740	38,8	20,8	67,4	613
<b>Вторник</b>						
54-18н-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10,3	82
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,3
54-9р-2020	Рыба запеченная сметанном соусе (минтай)	100	15,1	20,1	4,3	258,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого:	870	31,5	35,7	123,8	938,2
<b>Среда</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,8	99
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-1н-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
	Котлеты из курицы	90	14,3	3,3	10	127,1
23	Кисель	200	0,4	0	37,8	156

Пром.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	780	29,3	23,7	115,9	797,6
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Четверг</b>						
54-16з-2020	Винегрет	80	1,1	7,1	5,4	89,5
57	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	6,1	7,71	17,9	174,72
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,25	0	6,4	26,8
	Итого:	790	33,01	36,11	92,5	836,22
<b>Пятница</b>						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,3	8,1	7,8	108,7
133	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	6,3	3,4	23,1	149,5
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
23	Кисель	200	0,4	0	37,8	156
Пром.	Хлеб пшеничный белый	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:	770	29,3	31,2	141,1	966,6