

Школа

МБОУ "Водоватовская СШ"

Утвердил: должность

Директор

## Примерное меню

## ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ с 01.09.2024г для детей 7-11 лет

Стая

7-11 лет

Ф.И.О. Матвеева Е.Н.

дата

26

день

08

2024

год

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	6,11	5,20	183,89	87
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,68	5,75	40,65	241,22	331
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	80	16,71	19,22	10,49	281,59	49804
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199	0,02	0,00	13,23	53,35	377
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	
1	1	Итого за день:			889	31,21	32,99	116,89	893,43	
1	2	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	5,74	12,93	112,50	82
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,37	8,47	19,00	161,96	312
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ АППЕТИТНАЯ	90	14,53	8,92	2,65	149,68	234
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,44	0,18	25,59	114,04	388
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,53	0,47	22,59	108,71	
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	
1	2	Итого за день:			900	26,32	25,34	113,12	798,69	
1	3	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,51	9,23	15,01	169,42	111
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГРУДКИ	150	20	25,37	29,88	427,79	311
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	
1	3	Итого за день:			780	32,56	36,51	111,57	908	
1	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,74	10,53	18,20	210,75	102
		Обед		КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,38	6,99	37,88	247,62	323
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342,1
		Обед		ГУЛЯШ	90	8,68	9,45	1,51	125,85	260
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	
1	4	Итого за день:			800	33,61	28,64	122,15	881,72	
1	5	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,82	9,23	13,99	162,84	96
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,37	8,47	19,00	161,96	312
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	16,35	9,25	16,44	214,27	234
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199	0,02	0,00	13,23	53,35	377
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	

1	5	Итого за день:		809	30,21	28,46	100,18	778,8
2	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,7	10,10	5,20	135,60
		Обед	КОЛЛЕТА КУРИННАЯ	80	15,87	19,22	6,62	262,75
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,93	38,81	223,40
		Обед	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,43	0,18	25,45	113,22
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80
		Обед	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00
2	1	Итого за день:		860	31,75	37,34	123,74	968,35
2	2	Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	5,74	12,93	112,50
		Обед	ГАРНИР	180	3,03	8,60	24,41	187,50
		Обед	2-е блюдо	80	14,15	21,51	6,44	275,72
		Обед	НАПИТОК	199	0,06	0,01	13,35	54,77
		Обед	ХЛЕБ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	ХЛЕБ	40	3	1,16	20,56	104,80
2	2	Итого за день:		789	24,94	37,37	98,65	816,87
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,34	7,43	18,07	164,86
		Обед	ГАРНИР	180	6,68	5,75	40,65	241,22
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	8,68	9,45	1,51	125,85
		Обед	ГУЛЯШ	180	0	0,00	17,43	69,67
		Обед	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,80
		Обед	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80
2	3	Итого за день:		780	27,35	24,14	115,18	787,98
2	4	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	9,86	10,37	154,34
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,91	5,25	17,41	135,22
		Обед	КОЛЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ МЯСА	80	14,11	22,74	0,78	263,97
		Обед	ПТИЦ	180	0	0,00	0,00	0,00
		Обед	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	1,16	20,56	104,80
		Обед	БАТОН	100	0,4	0,40	9,80	47,00
		Обед	ЯБЛОКО	870	29,97	39,76	75,88	786,91
2	4	Итого за день:		250	5,57	10,31	10,71	158,45
2	5	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	100	16,35	9,25	16,44	214,27
		Обед	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	222	0,16	0,01	14,92	61,56
		Обед	НАПИТОК	40	3	1,16	20,56	104,80
		Обед	ХЛЕБ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,40	9,80	47,00
		Обед	ЯБЛОКО	932	32,57	28,59	135,97	935,74
2	5	Итого за день:		841	30,05	31,91	110,90	855,65
		Среднее значение за период:						