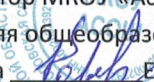


Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Асмоловская  
 средняя общеобразовательная  
 школа»  Е.А. Козлова



## Менюготавливаемых блюд на 10 дней 2024 -25 г.

Возрастная категория: 7 лет -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя</b>							
<b>1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	7	8	35	244	№17
	Чай с лимоном	220	1	-	13	55	№299
	Хлеб пшеничный с маслом	80	5	17	30	290	№3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>589</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с курицей	250	12	9	20	205	№35
	Котлета с рисом отварным	100	12	6	4	120	№30
	Компот из сухофруктов	150	4	6	39	228	№511
	Хлеб ржаной	200	1	-	36	145	№283
	Йогурт	30	2	-	10	52	№1
		125	4	3	14	98	
<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>123</b>	<b>848</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>201</b>	<b>1437</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный с маслом	80	5	17	30	290	№61
	Каша пшеничная молочная	200	3	5	13	112	№107
	Какао	220	5	5	31	185	№269
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>74</b>	<b>587</b>	
<b>Обед</b>	Щи из св. капусты с курицей	250	12	11	17	217	№37
	Тефтели с макаронами	100	9	12	17	235	№30
	Чай с лимоном	150	5	9	34	245	№332
	Хлеб ржаной	200	1	-	11	46	№299
		30	2	-	10	52	№1

<b>Итого за обед</b>		730	29	32	88	795	
<b>Итого за день</b>		1230	42	59	162	1382	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30/20	7	6	15	142	№3
	Каша рисовая						
	молочная	200	5	7	32	213	№311
	Кофейный напиток	250	3	4	25	149	№286
<b>Итого за завтрак</b>		500	15	17	72	504	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с курицей	250	12	9	20	219	№35
	Голень куриная	150	27	11	-	210	№23
	Капуста тушеная	150	4	5	15	123	№708
	Компот из св. яблок	200	-	-	19	77	№861
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
	банан	100	1,5	-	8	95	
<b>Итого за обед</b>		880	46,5	25	72	776	
<b>Итого за день</b>		1380	63,5	42	144	1280	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный	100	11	15	4	196	№340
	Чай с лимоном						
	Хлеб пшеничный с маслом	250	1	-	14	58	№299
		50	2	17	15	220	№2
<b>Итого за завтрак</b>		400	14	32	33	474	
<b>Обед</b>							
	Борщ с курицей	250	12	11	17	217	№110
	Гуляш из говядины с гречневой кашей						
	Компот из сухофруктов	100	14	11	4	166	№95
	Хлеб ржаной	150	8	7	40	256	№219
		200	1	-	36	145	№283
		30	2	-	10	52	№1
<b>Итого за обед</b>		730	37	29	107	836	
<b>Итого за день</b>		1130	51	61	140	1310	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	50	2	17	15	220	№61
	Каша овсяная						
	молочная	220	7	9	28	219	№405

	Чай с сахаром	250	-	-	23	93	№299
	яблоко	100	-	-	10	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>600</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник	250	8	11	20	213	№197
	Ленинградский	100	20	3	0	116	№33
	Рыба (минтай) с картофельным пюре	200	28	12	55	199	№241
	Кисель	200	-	-	31	118	№648
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>58</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>698</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>67</b>	<b>52</b>	<b>182</b>	<b>1230</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	220	8	7	32	234	№311
	Бутерброд с сыром	50	8	10	15	170	№3
	Чай с сахаром	200	-	-	23	93	№299
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>497</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курицей	250	13	10	19	215	№143
	Тефтели мясные гречневой кашей	100	9	17	12	235	№30
	Кофейный напиток	150	7	5	29	181	№219
	Хлеб ржаной	200	3	3	20	119	№286
		30	2	-	10	52	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>90</b>	<b>802</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>160</b>	<b>1299</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	50	2	17	15	220	№61
	Каша овсяная молочная	250	9	11	35	274	№405
	Какао	200	4	4	26	154	№269
	банан	100	1,5	-	8	95	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>16,5</b>	<b>32</b>	<b>84</b>	<b>743</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с курицей	250	12	11	17	226	№66

	Котлета с рисом	100	12	6	4	120	№30
	отварным	150	4	5	39	228	
	Чай с сахаром	200	-	-	19	75	№299
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>701</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>165</b>	<b>1349</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	50	2	17	15	220	№61
	Каша манная						
	молочная	200	6	8	31	222	№107
	Чай с сахаром	250	-	-	23	93	№299
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>69</b>	<b>535</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с курицей	250	7	5	22	150	№36
	Рыба (минтай)с картофельным пюре	100	20	3	0	116	№33
	Компот из свежих яблок	200	28	12	55	199	№241
	Хлеб черный	250	-	-	45	181	№861
	сок	30	2	-	10	52	№3
		200	-	-	23	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>57</b>	<b>20</b>	<b>155</b>	<b>790</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>73</b>	<b>38</b>	<b>224</b>	<b>1325</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный	100	12	24	10	293	№340
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2	17	15	220	№61
	Чай с лимоном	200	1	-	14	58	№299
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>571</b>	
<b>Обед</b>	Щи из св. капусты с курицей	250	12	11	17	217	№82
	Макаронные отварные	150	5	9	34	245	№227
	Гуляш из говядины	100	21	17	6	249	№23
	Кисель	200	-	-	33	132	№648
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	№1
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>90</b>	<b>805</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>55</b>	<b>78</b>	<b>129</b>	<b>1376</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200	7	8	38	272	№248
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2	17	15	220	№61
	Кофейный напиток	250	4	4	25	149	№286
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>78</b>	<b>641</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыб. консервам	250	7	13	16	208	№78
	Голень куриная	100	18	7	0	140	№241
	каша гречневая	150	8	8	41	255	№299
	Чай с лимоном	200	1	-	10	42	№1
	Хлеб ржаной	30	2	-	10	52	
	пряник	40	2	1	31	140	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>108</b>	<b>837</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>1478</b>	