

Утверждаю

И.о. директора МБОУ «Морозовская школа»

Н.В.Герасимовская

Приказ №1/1 от 29.01.2024 года



**Десятидневное меню приготавливаемых блюд в
школьной столовой для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «Морозовская школа»**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День первый						
Завтрак						
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	54-2к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
Бутерброд с сыром	50	6,62	9,48	10,08	152	376
Итого					466,6	
Обед						
Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	54-10м
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого					588	
Итого за день					1054,6	
День второй						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21ГН
Бутерброд с маслом сливочным	50	1,7	15,1	10,26	183,6	379
Итого					558,9	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн

Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	54-5соус- 20
Итого					554,7	
Итого за день					1113,6	
День третий						
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4ГН
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,97	8,01	7,56	122,2	377
Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
Итого					589,3	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
Каша пшенная молочная жидкая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	312
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого					740,8	
Итого за день					1330,1	
День четвертый						
Завтрак						
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	54-20к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
Бутерброд с маслом сливочным	50	1,7	15,1	10,26	183,6	379
Итого					397,7	
Обед						
Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
Жаркое по- домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м
Компот из смеси	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн

сухофруктов						
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого					583,2	
Итого за день					980,9	
День пятый						
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	200	6,5	7	38,8	244,9	106
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Бутерброд с сыром	50	6,62	9,48	10,08	152	376
Итого					424,8	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
Компот из груш	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого					606,9	
Итого за день					1031,7	
День шестой						
Завтрак						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3	54-23к
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
Бутерброд с маслом сливочным	50	1,7	15,1	10,26	183,6	379
Итого					477,9	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	54-21м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г

Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	54-4соус
Итого					585,6	
Итого за день					1063,5	
День седьмой						
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
Бутерброд с сыром	50	6,62	9,48	10,08	152	376
Итого					527,3	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2	54-12м
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого					588,9	
Итого за день					1116,2	
День восьмой						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	54-1о
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого					358,8	
Обед						
Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с
Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р

Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	54-5соус-20
Итого					535,2	
Итого за день					894	

День девятый

Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
Бутерброд с маслом сливочным	50	1,7	15,1	10,26	183,6	379
Итого					394,9	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4	54-20с
Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	54-6т
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	29,5	140,6	54-3хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого					626,3	
Итого за день					1021,2	

День десятый

Завтрак						
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН
Бутерброд с маслом сливочным	50	1,7	15,1	10,26	183,6	379
Итого					460,5	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	54-23м

Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Соус сметанный натуральный	30	14,3	3,2	10	126,5	54-4соус- 20
Итого					641,5	
Итого за день					1102	