

УТВЕРЖДАЮ

ИО Директора МБОУ "Усть-Шоношская СШ №16"
(должность)

А.А.
(Калашникова Е.Б.)

Принято 13.05.23 от 29.03.23
(дата)

План-Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,79	6,63	35,55	224,91	291
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	14,79	13,79	15,32	246,12	390
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,71	6,35	9,83	99,32	93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	27,47	29,83	86,62	701,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	27,47	29,83	86,62	701,55	
День 2							
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	3,97	6,23	9,74	107,43	91
Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	35,15	35,28	58,66	801,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	35,15	35,28	58,66	801,49	
День 3							
ЗАВТРАК	Винегрет овощной	150	2,24	15,26	11,98	195,13	76
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

	Плюшка	60	5,76	1,32	33,72	170,4	566
	Котлеты, биточки, шницели	90	17,42	17,13	9,45	257,89	381
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	27,50	34,07	80,17	735,62	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	27,50	34,07	80,17	735,62	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	20,60	22,00	4,20	297	367
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	35	1,58	0,20	9,66	42,72	96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	33,01	30,61	86,06	747,97	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	33,01	30,61	86,06	747,97	
День 5							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	18,19	13,00	9,25	223,22	345
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	150	3,15	5,22	21,54	145,79	429
	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,04	1,49	9,9	81
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24,72	18,62	69,30	541,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	510	24,72	18,62	69,30	541,11	
День 6							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,71	6,35	9,83	99,32	93
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	150	5,79	6,63	35,55	224,91	291
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	26,68	30,14	84,50	712,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	26,68	30,14	84,50	712,43	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	3,97	6,23	9,74	107,43	91
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	16,67	19,95	104,88	664,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	565	16,67	19,95	104,88	664,63	
День 8							

ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	17,00	17,60	14,30	284	396
	"Говядина тушеная"	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Овощи натуральные (огурцы)	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	Фрукты свежие (бананы)	590	21,06	18,52	62,02	501,6	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	21,06	18,52	62,02	501,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	21,06	18,52	62,02	501,6	
	День 9						
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Котлеты куриные	100	15,73	24,67	10,18	321,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	27,66	36,38	85,42	776,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	27,66	36,38	85,42	776,45	
	День 10						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	313
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94	112
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	27,50	27,43	76,66	675,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	27,50	27,43	76,66	675,19	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	5470	267,42	280,83	794,29	6858,04	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	547	26,74	28,08	79,43	685,8	