

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ СШ с. Проскурово
(наименование общеобразовательного учреждения)

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

« » 202

Примерное двухнедельное МЕНЮ на второе полугодие 2024 -2025 учебного года для учащихся (1-4 классы) по образовательным программам начального образования с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды, дети из многодетных семей , на сумму 153 рублей.

1 неделя

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,2	8,6	37,4	232,00
3	Бутерброд с сыром	25/10г	6,50	5,30	21,00	121,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	12,00	43,00
Итого		505	16,8	17,6	78,6	504,0
обед						
№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	13,51	14,67	14,6	234,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,46	5,82	27,21	122,5
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	12,00	43,00
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1036	26,0	26,7	133,5	814,3
Всего за день:		1541	42,86	44,29	212,06	1318,3

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	7,20	8,60	37,40	233,00
	батон	25	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	16,7	17,7	80,4	513,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,65	2,10	3,55	36,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	1,75	4,89	26,49	124,75
452	Котлета из свинины с соусом	90/30	13,46	16,65	17,21	205,94
332	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		986	26,5	28,9	140,7	865,6
Всего за день:		1481	43,2	46,6	221,1	1378,6

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/5	7,20	8,60	35,10	235,00
	батон	25	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	40	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		485	16,7	17,7	78,1	515,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свеклы	60	1	2,51	3,9	35,5
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,15	4,77	23,71	132,4
443	Плов	165	16,22	14,21	37,7	312,9
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
	кондитерское изделие	40	2,93	3,69	8,21	108,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		931	26,6	25,9	140,5	863,8
Всего за день:		1416	43,3	43,6	218,6	1378,8

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша Дружба с маслом	200/5	7,20	8,60	36,20	232,00
	бутерброд с маслом	25/5г	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		500	16,7	17,7	79,2	512,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,3	6,3	28,75	128,33
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,4	13,6	23	242,28
520	Картофельное пюре	150	3,06	4,70	20,45	137,25
639	кисель	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		906	25,86	25,29	139,17	837,86
Всего за день:		1406	42,59	42,98	218,38	1349,86

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
304	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7,4	8,60	32,3	240,00
	батон	25	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	40	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итог		485	16,9	17,7	75,3	520,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,65	2,10	3,55	36,5
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,55	4,93	25,75	102,5
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	13,51	14,67	14,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	19,9	100
Итого		976	25,89	26,91	140,15	875,75
Всего за день:		1461	42,82	44,6	213,46	1395,75

2 неделя
День 6 понедельник
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,2	8,8	37,4	232,00
	бутерброд с маслом	25/5г	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		500	16,73	17,89	80,41	512,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,15	3,9	21,64	132,4
452	Котлета из свинины с соусом	90/30	13,46	15,2	15,7	261,3
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,46	5,82	25,21	122,5
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		1021	25,73	26,01	139,35	838,20
Всего за день:		1521	42,46	43,9	219,76	1350,2

день 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
311	Каша Дружба с маслом	200/5	7,20	8,60	36,20	232,00
	батон	25	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		495	16,7	17,7	79,2	512,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
71	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	1,75	4,89	23,49	124,75
437	Гуляш	50/50	16,4	13,3	17,1	195,76
511	Рис отварной	150	1,99	3,33	24,68	158,21
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	17,80	102,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		866	25,6	25,9	139,7	867,7
Всего за день:		1361	42,34	43,6	218,49	1379,68

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	7,20	8,60	37,40	233,00
	батон	25	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		480	16,7	17,7	80,4	513,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,65	2,10	3,55	36,5
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,3	6,3	24,68	128,33
462	Тефтели с соусом	90/30	14,02	11,8	15,1	222,2
520	Картофельное пюре	150	4,06	4,70	19,50	137,25
684,7	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	43,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		975	25,3	25,6	129,8	799,3
Всего за день:		1455	42,02	43,28	210,24	1312,28

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
302	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/5	7,20	8,60	35,10	235,00
	бутерброд с сыром	25/10г	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	50	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		490	16,7	17,7	78,1	515,0

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	масса порций 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	2,40	5,12	17,84	135,50
499	Котлеты из филе кур с соусом	90/30	11,9	12,9	24,6	234,3
332	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
631	Компот из яблок	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	19,9	100
Итого		921	24,9	23,2	135,9	868,3
Всего за день:		1411	41,63	40,92	213,97	1383,25

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. реп.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
304	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7,4	8,60	32,3	240,00
	батон	25	6,40	5,40	19,80	129,00
	кондитерское изделие	40	2,93	3,69	8,21	108,00
684,7	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	43,00
Итого		485	16,9	17,7	75,3	520,0

Обед

№ сб. реп.	Наименование блюда	масса порций 7 -11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. цен, ккал.
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	1,98	3,94	18,98	128,33
436	Жаркое по- домашнему	165	18,23	20,76	43,80	373,75
639	кисель	200	1,04	0,00	14,97	98,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	19,9	100
	сок	200	0,66	0,09	32,1	132
Итого		806	25,3	25,4	129,8	832,1
Всего за день:		1291	42,24	43,08	205,06	1352,08