

Директор школы:



Утверждаю

И. Н. Лыжененкова

Приказ № 45/2 от 31.08.2023г

МКОУ Закрутовская основная общеобразовательная школа

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

август 2023г

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
103	Каша пшеничная молочная	150	5,55	5,7	29,4	184,12
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	380	17,41	9,2	68,97	418,31
	<b>Обед</b>					
54-163-2020	Венигрет	80	1	7,1	6	91,8
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,24	20,32	156
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	28,81	197,08
	Итого обед:	770	30,57	39,14	129,56	1008,88
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 1</b>	1150	47,98	48,34	198,53	1427,19

Директор

исп. *[подпись]*



ДЕНЬ ВТОРОЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
105	Каша рисовая молочная	150	4,87	5,77	24,5	163,87
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	380	16,73	9,27	64,07	398,06
	<b>Обед</b>					
21	Салат из свежей капусты и свеклы	80	0,96	5,52	7,69	82,27
62	Суп картофельный с рыбой	200	2,24	8	11,55	149,6
68	Жаркое по-домашнему	200	10,96	24,8	21,52	353,6
247	Кисель	180	1,17	0	26,1	104,58
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
	Итого обед:	770	21,29	51,09	114,49	1025,05
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1150	38,02	60,36	178,56	1423,11

Директор *Ирина*



ДЕНЬ ТРЕТИЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
45	Суп молочный лапша	150	4,32	4,68	15,24	117
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	10,19
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	380	16,18	8,18	54,81	258,19
	<b>Обед</b>					
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	0	2	9,5
96	Рассольник	200	0,68	1,28	3,89	18,4
302	Гречка отварная	90	0,35	57,75	0,56	523,25
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
349	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	23,11	88,52
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
	ИТОГО:	740	31,62	91,32	82,93	1177,67
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1120	47,8	99,5	137,74	1435,86

Директор школы:

*А. М. З.*



### ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
66	Блины с маслом и сахаром	75	6,24	8,1	34,31	234
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
7	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36
	Итого завтрак:	315	20,4	14,5	73,88	504,19
	<b>Обед</b>					
20	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52,44
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,48	6,08	10,8	109,6
86	Тефтели рыбные	90	7,96	1,85	8,27	81,48
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
377	Чай с лимоном и сахаром	180	8,11	2,05	13,87	103,19
	Итого обед:	790	30,86	50,85	91,65	942,74
	<b>ИТОГО ДЕНЬ 4</b>	1105	51,26	65,35	165,53	1446,93

*Директор школы: Амигу*



## ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
117	Омлет натуральный	65	5,7	9,5	1,4	114
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	295	17,56	13	40,97	348,19
	<b>Обед</b>					
20	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,8	1,8	52,5
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,72	18,8	103,2
294	Котлеты рубленые из птицы	80	16,8	17,52	13,36	276,88
304	Рис отварной	90	5,24	8,77	45	268,63
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,95	15,1	29,24	272
349	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	23,11	88,52
	Итого обед:	740	32,01	50,36	157,01	1192,73
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 5</b>	1035	49,57	63,36	197,98	1540,92

*Директор*



*Итого*

## ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
93	Каша Дружба	150	4,35	5,7	21,67	150
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	380	16,21	9,2	61,24	384,19
	<b>Обед</b>					
54-11-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,68	7,14	5,24	88,16
105	Суп рисовый молочный жидкий	200	6,49	7,69	32,69	218,49
336	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
377	Чай с лимоном	180	8,11	2,05	13,87	103,19
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
	ИТОГО:	770	24,94	38,29	145,46	1029,54
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1150	41,15	47,49	206,7	1413,73

*Директор школы Итиев*



**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша из гречневой крупы молочная жидкая	150	2,77	4,33	14,75	105,48
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	380	14,63	7,83	54,32	339,67
	<b>Обед</b>					
13	Томаты свежие с растительным маслом	25	0,19	2,18	0,87	23,75
27	Борщ из капусты с картофелем	200	4,32	4,48	11,44	97,6
309	Макароны отварные	90	7,9	8,42	52,14	302,86
608	Котлета мясная	80	17,49	12,99	17,66	228,74
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано.-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
247	Кисель	180	1,17	0	26,1	104,58
	<b>ИТОГО обед</b>	795	37,03	40,84	155,84	1092,53
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 7</b>	1175	51,66	48,67	210,16	1432,19

*Директор*



*Отми*



## ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
100	Каша овсяная молочная	150	4,8	5,77	24,07	162,37
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого завтрак:		380	16,66	9,27	63,64	396,56
<b>Обед</b>						
57	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,07	1,55	36,9
37	Суп картофельный с бобовыми	200	6	4,56	21,76	145,6
229	Рыба с овощами тушенная	90	7,1	3,73	3,37	74,51
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	28,81	197,08
Итого обед:		790	28,22	54,37	108,8	1050,12
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 8</b>		<b>1170</b>	<b>44,88</b>	<b>63,64</b>	<b>172,44</b>	<b>1446,68</b>

Директор

Школа:

*Ольга*



ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
98	Каша манная молочная вязкая	150	4,8	5,77	24,52	164,25
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	380	16,66	9,27	64,09	398,44
	<b>Обед</b>					
40	Салат витаминный	80	1,2	3,68	8,8	72,8
43	Суп крестьянский с крупой	200	5,04	6,08	13,92	123,2
174	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54
304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
377	Чай с лимоном	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,93	204
	Итого обед:	720	32,54	41,1	139,44	1040,2
	<b>ИТОГО ДЕНЬ № 9</b>	<b>1100</b>	<b>49,2</b>	<b>50,37</b>	<b>203,53</b>	<b>1438,64</b>

Директор школы:



*Инициалы*

## ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
128	Йогурт	125	4	3,12	20	123,75
377	Чай	180	8,11	2,05	13,87	103,19
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	355	15,86	6,62	59,57	357,94
	<b>Обед</b>					
54-13-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,79	2,7	3,97	45,69
200	Суп картофельный	200	2,03	2,26	13,3	81
302	гречка отварная	90	0,35	57,75	0,56	523,25
290	Куры тушеные в соусе	90	11,47	20,2	4,6	45,7
349	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	23,11	88,52
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	11,32	21,9	204
	Итого обед:	730	21,03	95,68	93,14	1119,16
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1085	36,89	102,3	152,71	1477,1

Директор школы: *О. М. С.*