

Муниципальное общеобразовательное учреждение Беломорского муниципального района
«Машозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы _____ Сазонова О.А.

Приказ № 181 от 30.08.2022г.

Меню приготавливаемых блюд на 2022-2023 уч.год

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,7	6,4	36	224	217 с.136
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	267 с.166
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,6	75 с.48
	Бутерброд с маслом	50	2,3	15,7	14,3	208	69 с.45
	Какао с молоком	200	2,3	2,9	14,5	94	462 с.284
	Итого	510	20	35,5	65,1	660,6	
День 2							
завтрак	Биточки рыбные	90	11,6	1,4	9	95	307 с.193
	Картофельное пюре	150	4,05	6	9,7	105	377 с.242
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459 с.283
	Салат из св. огурцов	60	0,54	3,6	3,6	41	14 с.16
	Итого	550	18,94	11,8	52,85	384	

День 3							
завтрак	Греча отварная	150	8,5	6,4	37,7	242	202 с.127
	Птица в соусе с томатом	90	7,6	10	2	132	367 с.235
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из сушённых плодов	200	0,3	0,01	19,5	72	459 с.283
	Салат из свеж. помидоров	60	0,6	3,7	4,2	44,4	17 с.18
	Итого	550	18,45	20,8	84,45	593,4	
День 4							
завтрак	Рагу из птицы	190	20	18	15,1	303	376 с.241
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1	0,2	22,2	86	501 с.303
	Салат из св. огурцов	60	0,54	3,6	3,6	41	14 с.16
		Итого	500	23,99	22,5	61,95	533
День 5							
завтрак	Плов из отварной птицы	190	11,7	7,8	23,6	212	375 с.240
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	21,1	46	486 с.296
	Салат из свеж. помидоров	60	0,6	3,7	4,2	44,4	17 с.18
		Итого	500	14,85	12,3	69,95	405,4
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5	6,4	27	186	229 с.142
	Батон	50	3,7	1,4	25,7	131	576 с.347
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,6	75 с.48
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464 с.285
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	267 с.166
		Итого	510	19,8	19,5	64,4	514,6

День 2							
завтрак	Салат из св. огурцов	60	0,54	3,6	3,6	41	17 с.18
	Картофельное пюре	150	4,05	6	9,7	105	377 с.242
	Котлета куриная	90	18	16,2	9,6	256	77 с.49
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459 с.283
	Итого	550	25,34	26,6	53,45	545	
День 3							
завтрак	Салат из свеж. помидоров	60	0,6	3,7	3,2	44,4	17 с.18
	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	385 с.247
	Птица в соусе с томатом	90	6,6	10	2	132	367 с.235
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1	0,2	22,2	86	501 с.303
	Итого	550	14,45	20,0	88,45	584,4	
День 4							
завтрак	Салат из св. огурцов	60	0,54	3,6	3,6	41	17 с.18
	Макаронные изделия отварные с сыром	190	11,4	9,5	33,5	266	259 с.161
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из сушёных плодов	200	0,3	0,01	19,5	72	494 с.300
	Итого	500	14,69	13,81	77,65	482	
День 5							
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	18,8	13,3	35,8	307	328 с.208
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	21,1	46	486 с.296
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	21,8	44	82 с.51
	Итого	550	21,75	14,5	99,75	525,2	
			Среднее				
				19,1	19,7	71,8	522,76
			Норма				
				15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5

