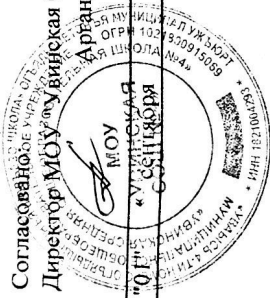
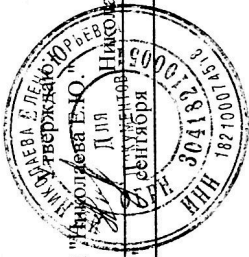


Согласовано  
Директор МОУ "Муниципальная СОШ №4"  
Артандеева Е.С.



2023



ИП "Николаева Е.Ю."  
Для Николаева Е.Ю.  
"01" сентября 2023

# МЕНЮ

возрастная группа 7-11 лет

2023-2024 учебный год

Меню разработано Николаева Е.Ю.

Неделя: Первая

День: Понедельник

возраст 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность				э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы		
174	каша рисовая молочная	200	6,00	10,85	25,91	294,00	
382	какао на молоке	200	4,07	6,54	17,58	118,60	
222	запеканка творожная	60	6,95	8,85	48,00	53,75	
15	батон с сыром	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,18</b>	<b>26,64</b>	<b>110,81</b>	<b>559,87</b>	
	<b>ОБЕД 1-4 класс</b>						
96	рассольник Ленинградский с/см.	210	1,93	5,57	9,94	101,8	
81/2008	фрикадельки Петушок	90	7,4	10,30	28,55	122,57	
303	каша гречневая рассыпч.	150	8,2	5,8	35,8	232	
14/2008	соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	
342	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
пр	булочка Здоровье	50	3,94	0,50	0,74	116,9	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,35</b>	<b>25,26</b>	<b>108,48</b>	<b>783,08</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1250</b>	<b>46,53</b>	<b>51,9</b>	<b>219,29</b>	<b>1342,95</b>	

Неделя: Первая

День: Вторник

Возраст: 77-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			
			белки	жиры	углеводы	э/д ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
173	Каша пшеничная молочная	120	4,52	2,78	18,59	116,00
376	чай с сахаром	180	0,53	0,00	0,13	40,00
пр	батон	15	1,18	0,15	0,22	35,07
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>6,23</b>	<b>2,93</b>	<b>18,94</b>	<b>191,07</b>
	<b>ОБЕД</b>					
88	щи из св. кап. со смет. и курой	222	4,48	8,55	6,73	119,36
203	мак. изд. отварные с маслом	200	7,27	7,71	40,60	260,94
271	котлета Домашняя	90	16,20	7,20	14,40	187,20
349	компот из вишни	200	0,66	0,09	32,04	132,80
2004/-769	булочка Домашняя	50	3,65	5,85	27,70	179,00
	<b>Итого:</b>	<b>762</b>	<b>29,84</b>	<b>23,79</b>	<b>105,36</b>	<b>757,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1275</b>	<b>47,85</b>	<b>39,36</b>	<b>158,73</b>	<b>1291,83</b>

Неделя: Первая

День: среда

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
183	каша молочная гречневая	200	6,60	7,08	4,68	
					212,2	
378	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	
					81,00	
15	батон с сыром	40	3,16	0,40	19,32	
					93,52	
389	фрукт свежий	200	3,00	1,00	42,00	
					192,00	
пр	коктейль молочный	200	3,20	2,80	9,30	
					77,00	
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>17,48</b>	<b>12,63</b>	<b>91,20</b>	
					<b>655,72</b>	
	<b>ОБЕД</b>					
102	суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,27	18,53	
					148,25	
171	каша пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	
					267,00	
279	тефтели с рисом в соусе	140	9,96	11,13	13,64	
					199,81	
388	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	27,00	
					111,00	
пр	булочка Здоровье	50	1,89	0,24	11,59	
					57,12	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>24,78</b>	<b>26,03</b>	<b>109,99</b>	
					<b>783,18</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>	<b>42,26</b>	<b>38,66</b>	<b>201,19</b>	
					<b>1438,90</b>	

Неделя: Первая

День: Четверг

Возраст: 7-11 лет

сбор.	№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
				белки	жиры	углеводы	
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	181	каша жидкая мол. из манной. крупы	200	4,30	1,98	18,50	143,4
	382	какао на молоке	200	4,07	6,54	17,58	118,0
	338	груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,5
	15	багон с сыром	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>12,13</b>	<b>9,37</b>	<b>70,85</b>	<b>425,42</b>
		<b>ОБЕД</b>					
	60/2008	уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,25	4,12	13,25	132
	291	Плов с курицей	200	18,3	16,1	47,4	406
	389	сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	2004/769	булочка Домашняя	50	3,65	5,85	27,7	179
		<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29,20</b>	<b>26,27</b>	<b>108,55</b>	<b>803,6</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1170</b>	<b>41,33</b>	<b>35,64</b>	<b>179,4</b>	<b>1229</b>

Неделя: первая

День: Пятница

Возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность				Э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
173	каша мол. пшеничная жидкая	200	14,40	18,44	11,32		186,67
379	кофе на молоке	200	3,60	2,67	29,20		155,20
338	фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45		70,50
14	батон с маслом	30/-10	3,16	0,40	19,32		93,52
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>17,48</b>	<b>12,63</b>	<b>91,2</b>		<b>655,72</b>
	<b>ОБЕД</b>						
88	борщ из св. капусты	250	2,5	5,8	16,38		132,00
312	картофельное пюре	150	4,1	3,10	25,5		146,30
91	битоски рыбно-творож.	90	15	7,9	1		150,9
349	компот из с/фруктов	200	0,66	0,90	32,04		132,80
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82		68,97
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63		70,14
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,31</b>	<b>18,33</b>	<b>90,37</b>		<b>701,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1360</b>	<b>43,79</b>	<b>30,96</b>	<b>181,57</b>		<b>1356,83</b>

неделя ; Вторая

День: понедельник

Возраст 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			з/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
175	каша молочная рис/пшено	200	6,08	11,18	6,79	260
376	чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,13	40,00
пр	коктейль молочный	200	3,20	2,80	9,30	77,00
15	батон с сыром	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>6,89</b>	<b>2,8</b>	<b>28,75</b>	<b>210,52</b>
	<b>ОБЕД</b>					
103	Суп с мак. изд. с курой	212	3,09	8,42	17,36	80,39
303	каша гречневая рассыпч.	150	8,2	5,8	35,8	232
2004	биточки рубл. из пшцы	90	9,30	3,20	9,20	102,00
2008	соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00
342	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
2004	булочка Домашняя	50	3,65	5,85	27,7	179
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>25,7</b>	<b>28,18</b>	<b>122,64</b>	<b>777,99</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1092</b>	<b>32,59</b>	<b>30,98</b>	<b>151,39</b>	<b>988,51</b>

Неделя: Вторая

ДЕНЬ вторник

Возраст: 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность				э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
222	пудинг творож. зап.	50	6,95	4,8	48	111,20	
386	кефир	200	5,60	6,00	0,00	110,00	
338	фрукт свежий	200	0,8	0,80	18	88,8	
пр	конд. изд.	45	1,08	2,76	10,28	70,54	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>13,63</b>	<b>14,36</b>	<b>76,28</b>	<b>380,54</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
99	суп из овощей с курой	262	3,09	8,42	17,36	120,39	
203	мак. изд. отварные	150	3,45	5,78	26,44	165,70	
271	котлета Домашняя	90	16,20	7,20	14,40	187,20	
388	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>20,19</b>	<b>21,57</b>	<b>100,65</b>	<b>723,4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1217</b>	<b>33,82</b>	<b>35,93</b>	<b>176,93</b>	<b>1103,94</b>	



Неделя: Вторая

день среда

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
398	блинчики со слущ.	70	13,59	15,81	35,18	249,50
379	кофе на молоке	200	3,60	2,68	29,20	155,20
пр	сок тетрапакт	200	1	0,00	0	94
338	фрукт свежий	150	0,8	0,8	20	88,8
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,99</b>	<b>19,29</b>	<b>84,38</b>	<b>587,50</b>
	<b>ОБЕД</b>					
98	суп крестьянский с с/м	260	2,7	2,78	14,58	90,68
294	плов с курой	200	18,3	16,1	47,4	406,00
2008	155 компог курага/чернослив	200	0,60	0,00	31,40	124,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>25,65</b>	<b>24,73</b>	<b>121,08</b>	<b>799,68</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>	<b>44,64</b>	<b>44,02</b>	<b>205,46</b>	<b>1387,18</b>

Неделя: **Вторая**

**ДЕНЬ** четверг

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность				э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
174	Каша рисовая молочная	200	6,00	10,85	25,91	294,00	
382	какао на молоке	200	4,07	6,54	17,58	118,60	
пр	сырок творожный	45	6,20	1,60	24,05	80,78	
14	батон с сыром	40	3,16	0,15	19,32	93,52	
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>19,43</b>	<b>19,14</b>	<b>86,86</b>	<b>586,90</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
88	борщ из св. капусты	200	2,50	5,8	16,38	132,00	
171	каша пшеничная вязкая	150	6,84	9,19	39,23	167,00	
279	тефтели с рисом в соусе	90/50	9,96	11,13	33,64	199,81	
389	сок фруктовый	200	1,50	0,00	0,00	97,00	
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,85</b>	<b>26,75</b>	<b>104,7</b>	<b>734,92</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1135</b>	<b>44,28</b>	<b>45,89</b>	<b>191,56</b>	<b>1321,82</b>	

Неделя: Вторая

День: пятница

Возраст: 7-11 лет;

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			
			белки	жиры	углеводы	э/ц ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
204	Мак. изд. отв. с сыром	160	11,15	11,94	28,81	202,17
378	чай с молоком	200	1,52	3,35	18,90	194,31
пр	коктейль молочный	200	3,20	2,80	12,93	97,00
14	батон с маслом	40	3,16	0,40	22,32	93,52
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,03</b>	<b>18,49</b>	<b>82,96</b>	<b>587,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
102	суп каргоф. с горохом и курой	250	4,4	6,22	14,83	118,60
312	картофельное пюре	150	5,47	4,14	38	195,07
87	суфле Золотая рыбка"	90	13,05	13,60	14,04	228,69
349	компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8
769/2004	булочка Домашняя	50	4,05	0,63	15,45	139,11
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27,63</b>	<b>24,68</b>	<b>114,36</b>	<b>681,47</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1085</b>	<b>46,66</b>	<b>43,17</b>	<b>197,32</b>	<b>1268,47</b>
	<b>средние показатели за 10 дней</b>	<b>744</b>	<b>26,06</b>	<b>24,56</b>	<b>108,62</b>	<b>754,59</b>