



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Любовниковская СШ»

М.Н. Рузлева

**Меню приготавливаемых блюд
МКОУ «Любовниковская СШ» на 2023-2024 учебный год
(для 1-4 классов)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	53
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Печень куриная тушёная	100	17,43	11,64	7,1	162,31	102
	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	72
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,44	
	Чай с сахаром	200 /10	0,2	0	14	28	943
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	368
Итого за обед		1080/10	31,55	27,83	107,44	736,2	
Итого за день		1080/10	31,55	27,83	107,44	736,2	
День 2							
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206
	Рагу овощное с курицей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	321
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	14,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
	Банан	100	1	3	42	192	156
Итого за обед		760/15	11,65	21,96	125,05	724,68	
Итого за день		760/15	11,65	21,96	125,05	724,68	
День 3							
обед	Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208

	изделиями на курином бульоне						
	Рыба тушёная в томате	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486
	Рис припущенный	200	2,74	4,7	18,86	307,26	679
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	376
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	368
Итого за обед		1000/85	26,76	18,85	92,89	794,41	
Итого за день		1000/85	26,76	18,85	92,89	794,41	
День 4							
обед	Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,1	8,12	46
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	250	2,2	2,9	16,5	101,5	250
	Плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	304
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
	Банан	100	1	3	42	192	156
Итого за обед		890/15	23,08	22,21	136,06	826,22	
Итого за день		890/15	23,08	22,21	136,06	826,22	
День 5							
обед	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Щи из свежей капусты с говядиной	250	3,68	7,07	8,58	118	34
	Картофельная запеканка с фаршем	220	18,27	20,54	28,74	372,49	626
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,2	36	233
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	368

Итого за обед		1030	26,48	34,8	87,28	779,79	
Итого за день		1030	26,48	34,8	87,28	779,79	
Среднее значение за период		972/25	24,228	27,29	111,654	799,548	
Неделя 2							
День1							
обед	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Мясо кур тушеное с овощами	75	17	6,8	4,1	145	586
	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
	Банан	100	1	3	42	192	156
Итого за обед		855/15	36,31	24,52	135,26	894,45	
Итого за день		855/15	36,31	24,52	135,26	894,45	
День2							
обед	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	1,81	4,91	12,5	102,5	82
	Котлета в соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	171
	Гороховое пюре	200	6,6	11,7	33,8	258,5	47
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	847
Итого за обед		980/10	27,26	29,26	110,4	777,15	
Итого за день		980/10	27,26	29,26	110,4	777,15	

День 3							
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,1	77,1	53
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,11	16,93	121,75	76
	Печень куриная тушёная	100	14,4	5,78	3,55	121,51	690
	Гречка рассыпчатая	200	0,24	0,12	35,76	145,08	679
	Кисель плодово-ягодный	200/10	0	0	7,2	36	874
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Банан	100	1	3	42	192	156
Итого за обед		980/10	21,6	18,49	128,34	764,84	
Итого за день		980/10	21,6	18,49	128,34	764,84	
День 4							
обед	Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	2,2	2,9	16,5	101,5	536
	Котлета в соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	171
	Картофельное пюре	200	2,13	4,94	14,27	110,31	321
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	847
Итого за обед		1080/15	24,56	20,6	116,54	742,28	
Итого за день		1080/15	24,56	20,6	116,54	742,28	
День 5							
обед	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,6	7,6	17,8	169,7	536
	Рыба тушёная с овощами	120	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Рис припущенный	200	5,48	9,4	37,72	290	679

	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Чай с сахаром	200/10	0	0	4,99	19,95	943
	Банан	100	1	3	42	192	156
Итого за обед		1000/10	25,69	30,53	129,41	919,73	
Итого за день		1000/10	25,69	30,53	129,41	919,73	
Среднее значение за период		979/12	27,084	24,68	123,99	819,69	