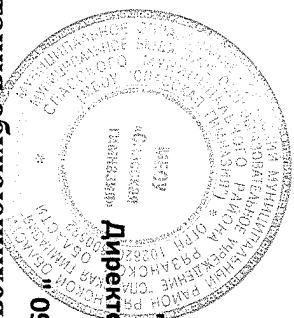


**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МБОУ
"Спасская гимназия" на 2023-2024 учебный год**



"Утверждаю"
Директор _____

О.Ю.Венева

"09" января 2024 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель молочная с маслом сливочным	250	9,25	3,5	40	232	173
				Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	8,25	74,8	14
				Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,8	377
				Хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	15
				Сыр порционно	20	5,2	5,4	0	70,6	15
				Хлебобулочное изделие	75	5,85	6,45	14,06	239	15
				<i>итого</i>	590	23,58	24,1	103,01	783,9	
				Суп рисовый с мясом птицы	250	10	7,5	14,6	164,25	104
				1 блюдо	170	10,2	11,2	352	352	204
				2 блюдо	200	0,8	0,2	32	131,8	349
Напиток	40	3,4	1,32	17	103,6	103,6				
Хлеб черн.	660	24,4	20,22	415,6	751,65	751,65				
<i>итого</i>										
1	1	Итого за день:			1250	47,98	44,32	518,61	1535,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами в томате	90	7,12	11,6	23,7	217,4	229
				рис отварной со сливочным маслом	150	3,3	5,1	40,5	226,2	304

1	4	Обед	1 блюдо	Суп гороховый с мясом птицы	250	12,2	5,25	18	200	102
			2 блюдо	рыба в кляре	90	7,12	11,6	23,7	217,4	229
			гарнир	рис отварной со сливочным маслом	150	3,3	5,1	40,5	226,2	304
			напиток	кофейный напиток	200	12	9,6	142,4	674	379
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		730	38,02	32,87	241,6	1421,2	
1	4	Итого за день:		1405	59,94	60,07	317,94	2055,5		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	мясо птицы запеченное порционно	90	20	19	24	347	293
			гарнир	каша гречневая с маслом	150	4,5	2,4	21,3	128	171
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	380
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			фрукты	фруктовое пюре	90	0	0	14,4	60	
				сыр порционно	19	4,82	5,9	0,06	72,6	15
			<i>итого</i>		584	34,95	30,1	99,26	804,3	
			1 блюдо	щи с мясом птицы	250	2	5	125	103	88
			2 блюдо	котлета куринная	90	8,12	12,25	6,08	110	268
			гарнир	макароньы отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	228,15	202
напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	30,6	125,2	349			
хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР			
	<i>итого</i>		730	20,07	27,22	211,38	669,95			
1	5	Итого за день:		1314	55,02	57,32	310,64	1474,25		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,75	13,5	57,25	391	174
				масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	8,25	74,8	15
			гор.напиток	чай с лимоном	200	1,2	0,4	18	79,6	377
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
				хлебобулочное изделие	75	5,85	6,45	14,06	239	ПР

2	1	Обед	итого	суп вермишелевый с фрикадельками	570	19,68	29	117,06	869,1	82
			1 блюдо	омлет	250	5,75	5	13	118,75	
			2 блюдо	компот из сухофруктов	210	32,3	37,17	6,51	501,9	210
			напиток	хлеб ржаной	200	1,6	0,4	30,6	125,2	349
			хлеб черн.	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР	
			итого	700	43,05	43,89	67,11	849,45		
2	1	Итого за день:		макаронь отварные с сыром и маслом сливочным	1270	62,73	72,89	184,17	1718,55	204
				170	19	9	91	570		
			гор.блюдо	яйцо вареное	50	5,53	5,01	0,31	68,3	209
				кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	380
			гор.напиток	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			хлеб	фрукт	200	0,52	0,34	22,82	104	338
			фрукты	итого	655	30,68	17,15	153,63	939	
				суп гороховый с мясом птицы	250	15,5	4,75	20,75	187,75	102
			1 блюдо	биточки куриные	90	13,5	6,75	5,4	156	268
			2 блюдо	каша гречневая с гарнир	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171
	маслом сливочным	200	0,8	1,32	13,4	56,6	377			
	чай с лимоном	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР			
	хлеб черн.	730	38,6	19,54	82,8	673,3				
		итого	1385	69,28	36,69	236,43	1612,3			
2	2	Итого за день:		запеканка творожная со стуженным молоком	230	33,23	27,77	43,3	555,6	223
2	3	Завтрак	гор.блюдо	кисель из концентрата	220	0,2	0,04	10,2	41	350
			гор.напиток	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			хлеб	фрукт	200	4,82	5,9	0,06	72,6	338
			фрукты	итого	685	41,08	34,11	73,06	753,9	
			1 блюдо	Щи с мясом птицы	250	5,25	6	9	131,25	88
2	3	Обед	2 блюдо	тефтели мясные	90	12,5	13,9	13,1	211,86	278

			хлеб черн.	хлеб ржаной							ПР
			<i>итого</i>								
2	5	Итого за день:	40	3,4	1,32	17	103,6				
		Среднее значение за период:	700	46,4	44,92	231,4	737				
			1329	79,92	62,3	304,41	1416,85				
			1366,3	62,025	52,731	261,231	1549,212				