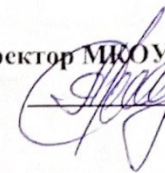


Директор МКОУ «Бурдекинская СОШ»



**12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов  
МКОУ «Бурдекинская СОШ»,  
обучающихся во 2-ю смену  
в 2022-2023 учебном году**

Возрастная категория 7-11 лет

День первый ( понедельник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1	0	7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>840</b>	<b>28,6</b>	<b>32,4</b>	<b>93</b>	<b>749</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>28,6</b>	<b>32,4</b>	<b>93</b>	<b>749</b>		

День второй ( вторник)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	6	1034,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		
	Хлеб ржаной	20	1	0	7	52		1
<b>Итого на обед</b>		<b>800</b>	<b>26</b>	<b>21,2</b>	<b>112</b>	<b>837</b>		<b>2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>26</b>	<b>21,2</b>	<b>112</b>	<b>837</b>		

День третий ( среда)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
	Котлеты из кур	90	19	19	15	140	6	283
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Кисель промышленного производства	200			24	103		376
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>840</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>801</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>801</b>		

День четвертый ( четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
	Рыба, припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1	0	7	52		2
Итого на обед		800	29,4	26,3	83	736		
Итого за день		800	29,4	26,3	83	736		

День пятый ( пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82		376
	Огурцы свежие	60			2	8	3	10
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед		840	7,7	9,5	72	761		
Итого за день		840	7,7	9,5	72	761		

День шестой ( суббота)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	30	1		7	52		2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
Итого на обед		1030	45,8	54,5	99	958		
Итого за день		1030	45,8	54,5	99	958		

**День седьмой ( понедельник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>800</b>	<b>18,4</b>	<b>20,3</b>	<b>73</b>	<b>724</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>18,4</b>	<b>20,3</b>	<b>73</b>	<b>724</b>		

**День восьмой ( вторник)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5	9	6	181	16	187
	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304
	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,1	0,1	1	8	3	1037
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>860</b>	<b>26,5</b>	<b>34,4</b>	<b>93</b>	<b>737</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>860</b>	<b>26,5</b>	<b>34,4</b>	<b>93</b>	<b>737</b>		

**День девятый ( среда)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	33
	Хлеб пшеничный	30	2	28,2	14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>800</b>	<b>20</b>	<b>28,2</b>	<b>103</b>	<b>759</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>20</b>	<b>28,2</b>	<b>103</b>	<b>759</b>		

День десятый ( четверг)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>840</b>	<b>31,8</b>	<b>19,6</b>	<b>105</b>	<b>723</b>		
<b>Итого за день</b>								

День одиннадцатый ( пятница)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82		376
	Огурцы свежие	60			2	8	3	10
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
<b>Итого на обед</b>		<b>840</b>	<b>7,7</b>	<b>9,5</b>	<b>72</b>	<b>761</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>7,7</b>	<b>9,5</b>	<b>72</b>	<b>761</b>		

День двенадцатый ( суббота)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	0	14	80		1
	Хлеб ржаной	30	1	0	7	52		2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
<b>Итого на обед</b>		<b>1030</b>	<b>45,8</b>	<b>54,5</b>	<b>99</b>	<b>958</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1030</b>	<b>45,8</b>	<b>54,5</b>	<b>99</b>	<b>958</b>		