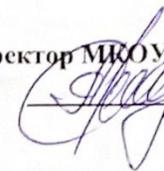


Директор МКОУ «Бурдекинская СОШ»



**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
Итого на обед		840	28,6	32,4	93	749		
Итого за день		840	28,6	32,4	93	749		

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
Итого на обед		800	26	21,2	112	837		2
Итого за день		800	26	21,2	112	837		

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
Итого на обед		840	32	30	118	801		
Итого за день		840	32	30	118	801		

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
Итого на обед		800	18,4	20,3	73	724		
Итого за день		800	18,4	20,3	73	724		

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
Итого на обед		860	26,5	34,4	93	737		
Итого за день		860	26,5	34,4	93	737		

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
Итого на обед		800	20	28,2	103	759		
Итого за день		800	20	28,2	103	759		

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
Итого на обед		840	31,8	19,6	105	723		
Итого за день								

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
Итого на обед		840	7,7	9,5	72	761		
Итого за день		840	7,7	9,5	72	761		

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
Итого на обед		1030	45,8	54,5	99	958		
Итого за день		1030	45,8	54,5	99	958		