

УТВЕРЖДАЮ:

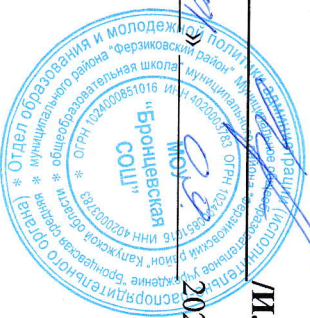
Директор МОУ «Бронцевская

средняя общеобразовательная школа»

МР «Ферзиковский район» Калужской области

/И.Ю.Иост.

2023 года



Десятидневное меню

с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

МОУ Бронцевская средняя общеобразовательная школа»

МР «Ферзиковский район» Калужской области

2023 – 2024 учебный год

**Примерное 10-дневное меню рационов питания обучающихся в возрасте 7 – 10 лет
МОУ «Бронцевская средняя общеобразовательная школа»
МР «Ферзиковский район» Калужской области на 2023 - 2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецепта
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
	Каша «Дружба»	250	4,4	7,6	28,9	200,0	№4
	Хлеб пшеничный с сыром	30\20	5,3	8,26	14,82	154,82	№ 2
Итого за завтрак		525	10,23	15,86	53,59	396,42	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,24	1,36	29,13	165,94	№ 140
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	6,33	5,93	28,59	191,40	№ 171
	Гуляш из отварного куриного мяса	80	20,33	20,16	2,31	271,91	№ 437
	Горошек зеленый консервированный отварной	30,0	1,44	0,3	4,95	28,9	№ 10
	Чай с сахаром и лимоном	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		745	32,5	23,68	106,35	769,38	
Итого за день		1270	42,35	38,54	184,64	1201,51	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
	Каша геркулесовая	250	8,16	9,84	47,8	264	№4
	Кондитерское изделие (печенье)	50	8,21	7,84	14,76	164,25	
Итого за завтрак		525	8,74	7,84	24,63	205,85	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,40	3,68	37,01	201,90	№ 139

	Биточки из мяса говядины и курицы	80	15	13,7	39,6	335,8	№ 451
	Макаронные изделия отварные	150	14,69	6,86	3,50	134,72	№ 688
	Огурец свежий куском	30	0,34	3,5	0	36,46	
	Компот из смеси сухофруктов промышленного производства	200	0,18	0,02	20,49	86,88	№639
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		720	41,35	31,83	114,92	921,65	
Итого за день		1245	50,09	39,67	139,55	1127,5	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№ 685
	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,90	12,3	331,20	№ 160
	Хлеб пшеничный с джемом промышленного производства	30\20	8,21	7,84	14,76	164,25	
Итого за завтрак		525	8,74	7,84	24,63	205,85	
	Суп крестьянский с крупой (гречневой) на курином бульоне	200	8,22	13,70	17,99	153,69	№ 138
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,50	11,81	34,27	270,73	№ 4
	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 42
	Кофейный напиток на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		760	22,28	25,24	118,54	796,9	
Итого за день		1285	31,02	33,08	143,17	1002,75	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/20\20	0,18	0	20,49	86,88	№ 685
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,5	7,7	32,7	218,5	№5
	Хлеб пшеничный с сыром	30\20	8,21	7,84	14,76	164,25	№ 2

Итого за завтрак		540	8,39	7,84	35,25	251,13	
	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/10	6,06	9,17	15,77	170,45	№ 253
	Рыба тушеная с овощами и сметаной	80	12,80	22,20	1,50	257,00	№ 374
	Рис отварной	150	3,56	8,75	37,08	241,30	№ 171
	Кукуруза консервированная отварная	50	0,9	0	2,45	14	№ 10
	Чай с сахаром и молоком	150/20/50	0,53	0	9,87	41,6	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		745	32,66	18,85	88,44	672,91	
Итого за день		1285	41,05	26,69	123,69	924,04	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Чай «Каркаде» с сахаром	200\20	0,18	0,02	20,49	86,88	№ 180
	Каша манная	250	2,65	1,87	20,5	267,85	№4
	Кондитерское изделие (пряник)	50	8,21	7,84	14,76	164,25	
Итого за завтрак		520	8,39	7,86	35,25	251,13	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,25	6,63	11,25	117,50	№ 132
	Курица отварная	100	15	13,7	39,6	335,8	№ 487
	Картошка тушеная	150	3,08	2,33	19,13	109,81	№ 321
	Салат из капусты	30	1,6	0,1	3,3	40	№ 47
	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,5	0,1	10,1	46	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		750	32,85	41,36	106,6	934,11	

Итого за день		1270	41,24	49,22	141,85	1185,24	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	30\20	5,3	8,26	14,82	154,82	№ 2
	Каша пшенная	250	4,02	6,6	53,6	235,71	№4
	Чай с лимоном и сахаром	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
Итого за завтрак		525	5,83	8,26	24,69	196,42	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,24	1,36	29,13	165,94	№139
	Капуста тушеная	150	4,76	10,13	16,1	172,08	№336
	Курица отварная	80	15	13,7	39,6	335,8	№487
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,6	0,1	3,3	40	№ 10
	Чай с лимоном и сахаром	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№368
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		845	34,44	34,18	113,07	1010,68	
Итого за день		1370	40,27	42,44	137,76	1207,1	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,5	7,7	32,7	218,5	№5
	Кондитерское изделие (печенье)	50	8,21	7,84	14,76	164,25	
Итого за завтрак		525	8,74	7,84	24,64	205,85	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,22	8,99	24,30	205,14	№139
	Макаронные изделия отварные	150	6,66	9,03	42,38	277,60	№ 688
	Голень куриная отварная	80	15	13,7	39,6	335,8	№436
	Салат из капусты	30	1,6	0,1	3,3	40	№ 47

	Компот из смеси сухофруктов промышленного производства	200	0,18	0,02	20,49	86,88	№639
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		720	36,91	24,97	168,02	1049,28	
Итого за день		1245	45,65	32,81	192,66	1255,13	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200\20\5	0,53	0	9,87	41,6	№685
	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,90	12,3	331,20	№ 160
	Хлеб пшеничный с джемом промышленного производства	30\20	8,21	7,84	14,76	164,25	
Итого за завтрак		525	8,74	7,84	24,63	205,85	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	6,06	9,17	15,77	170,45	№ 77
	Лапшевник, с творогом запеченный в духовом шкафу	150	6,76	11,43	21,61	216,35	№ 212
	Фрукт (банан)	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		760	24,23	25,99	128,13	772,08	
Итого за день		1285	32,97	33,83	152,76	977,93	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	30\20	8,21	7,84	14,76	164,25	
	Каша манная	250	2,65	1,87	20,5	267,85	№4
	Чай с молоком и сахаром	200\20\20	0,18	0	20,49	86,88	№394
Итого за завтрак		540	8,39	7,84	35,25	251,13	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	200	11,52	2,96	6,8	98,16	№ 110

	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150\20	6,66	9,03	42,38	277,60	№ 166
	Курица отварная	80	16,8	18,3	0	232	№ 487
	Кукуруза консервированная отварная	50	0,9	0	2,45	14	№ 10
	Чай с молоком и сахаром	200\20\20	0,18	0	20,49	86,88	№394
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		745	39,34	37,87	95,15	879,12	
Итого за день		1285	47,73	45,71	130,4	1130,25	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Чай «Каркаде» с сахаром	200\20	0,18	0,02	20,49	86,88	№ 180
	Каша геркулесовая	250	8,16	9,84	47,8	264	№4
	Кондитерское изделие (пряник)	50	8,21	7,84	14,76	164,25	
Итого за завтрак		520	8,39	7,86	35,25	251,13	
Обед	Суп рыбный	200	8,61	8,4	14,34	167,4	№ 142
	Рис отварной	150	3,56	8,75	37,08	241,30	№ 171
	Курица отварная	80	20,33	20,16	2,31	271,91	№ 487
	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,5	2,43	2,5	33,87	№ 60
	Сок фруктовый промышленного производства	200	0,5	0,1	10,1	46	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		770	43,47	38,85	108,48	960,87	
Итого за день		1290	51,86	46,71	143,73	1212,0	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Бронцевская

средняя общеобразовательная школа»

МР «Ферзиковский район» Калужской области

_____ /И.Ю.Иост.

«__» _____ 2023 года

Десятидневное меню

с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

МОУ Бронцевская средняя общеобразовательная школа»

МР «Ферзиковский район» Калужской области

2023 – 2024 учебный год