



Организация: МБОУ "Васильевская ООШ"
Название меню: 10-дневное(дек2023)
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 04.12.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г		г		г		г		г	ккал
	Понедельник, 1 неделя										
	Обед										
54-25с	Суп гороховый	200		6,5		2,8		14,9		110,9	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,3		35,9		233,7	
П\ф	Шницель п\ф *	100		14,3		3,2		10		126,5	
54-3соус	Соус красный основной	50		3,3		2,4		8,9		70,6	
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8	
Пром.	Яблоко**	100		1,5		0,5		21		94,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,6		0,5		29,5		140,6	
	Итого за Обед	885		38,6		15,7		126,6		803,6	
	Итого за день	885		38,6		15,7		126,6		803,6	
	Вторник, 1 неделя										
	Обед										
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200		4,3		3,5		7,5		78,3	
54-26г	Рис с овощами	150		3,2		5,7		26		167,8	
П\ф	Котлета Домашняя п\ф*	100		13,7		13		12,3		221,4	
54-2хн	Компот из кураги	200		1		0,1		15,6		66,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,6		0,5		29,5		140,6	
Пром.	Банан**	100		1,5		0,5		21		94,5	
	Итого за Обед	965		31		24,2		149,7		939,6	
	Итого за день	965		31		24,2		149,7		939,6	
	Среда, 1 неделя										
	Обед										
54-2з	Огурец в нарезке***	60		0,5		0,1		1,5		8,5	

4-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
4-37г	Пюре картофельное на воде	150	2,7	20,3	21	277,2
\ф	Курица отварная п\ф*	100	25,7	1,9	0,9	123,8
4-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	850	39,7	25,8	79	706,1
	Итого за день	850	39,7	25,8	79	706,1

Четверг, 1 неделя

	Обед					
4-21з	Кукуруза сахарная****	60	1,2	0,2	6,1	31,3
4-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
4-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
/ф	Котлеты Сибирские п\ф*	100	9,7	7,7	5,9	131,2
4-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
ром.	Банан**	100	1,5	0,5	21	94,5
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	845	25,7	19,8	112,8	731,6
	Итого за день	845	25,7	19,8	112,8	731,6

Пятница, 1 неделя

	Обед					
-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
ф	Шницель п\ф*	100	13,7	13	12,3	221,4
-21з	кукуруза сахарная ****	60	1,2	0,2	6,1	31,3
ром.	Яблоко**	100	1,5	0,5	21	94,5
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ром.	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,8
	Итого за Обед	785	38,6	29	133,8	950,6
	Итого за день	785	38,6	29	133,8	950,6

Понедельник, 2 неделя

54-25с	Обед	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-26г	Суп гороховый	150	3,2	5,7	26	167,8
П\ф	Рис с овощами	100	25,7	1,9	0,9	123,8
54-45гн	Курица отварная п\ф*	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Чай с сахаром	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Банан**	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб пшеничный	790	41,6	11,4	97,5	659
	Итого за Обед	790	41,6	11,4	97,5	659
	Итого за день					

Вторник, 2 неделя

54-24с	Обед	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-12г	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,4	6,5	35,5	225,8
П\ф	Каша пшенная рассыпчатая	100	13,7	13	12,3	221,4
54-21з	Котлета сибирская п\ф*	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-2хн	кукуруза сахарная ****	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Компот из кураги	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	0,8	0,2	7,5	35
	Мандарин**	1085	40,5	31,9	165,5	1110,7
	Итого за Обед	1085	40,5	31,9	165,5	1110,7
	Итого за день					

Среда, 2 неделя

54-14з	Обед	60	1,1	3,2	10	73,4
54-17с	Салат из свеклы с курагой и изюмом	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-37г	Суп из овощей	150	2,7	20,3	21	277,2
П\ф	Пюре картофельное на воде	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-2гн	Курица отварная п\ф*	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Чай с сахаром	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Банан**	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб пшеничный	850	37,2	30,1	96,9	807,5
	Итого за Обед	850	37,2	30,1	96,9	807,5
	Итого за день					

Четверг, 2 неделя

Обед

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П\ф	Шницель п\ф*	100	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,4	8,9	70,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко**	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	985	40,1	21	122,2	838,9
	Итого за день	985	40,1	21	122,2	838,9

Пятница, 2 неделя

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная****	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/ф	Котлеты Домашние п\ф*	100	9,7	7,7	5,9	131,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Банан**	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Обед	885	31,4	20,1	143,5	880,8
	Итого за день	885	31,4	20,1	143,5	880,8

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал
892,5	36,44	22,9	122,75	842,84
892,5	36,4	22,9	122,8	842,8

Средние показатели за Обед

Средние показатели за период

*п\ф мясной (шницель, котлеты по-Домашнему, котлеты сибирочка)

**фрукт (мандарин, яблоко, банан)

*** свежий (огурец, помидор)

****кукуруза сахарная, горошек зеленый

ПРИМЕЧАНИЕ