

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Мясо тушеное | 90 | 11,89 | 16,52 | 2,35 | 210 | 256 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,55 | 6,01 | 25,01 | 176 | 510 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,12 | 0,05 | 22,42 | 92 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 26,1 | 26,7 | 90,8 | 711 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 | 132 |
| Шницели с соусом | 110 | 10,05 | 9,55 | 14,47 | 170 | 451 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 22,9 | 19,44 | 111,99 | 705 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |

| | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-----|-----|
| | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 | 148 |
| Кнели из индейки с соусом | 110 | 18,18 | 4,5 | 7,62 | 149 | 886 |
| Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) | 150/30 | 5,22 | 13,14 | 25,56 | 241 | акт |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 5,4 | 0,05 | 26,81 | 111 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 34,93 | 22,37 | 99,56 | 725 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и гренками | 200 | 1,57 | 6,47 | 11,8 | 105 | 110 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 110 | 12,29 | 5,7 | 5,2 | 146 | 374 |
| Рис припущенный | 180 | 4,46 | 5,2 | 46,7 | 251 | 512 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,06 | 0,02 | 22 | 90 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 22,16 | 18,16 | 111,07 | 713 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,66 | 3,63 | 9,16 | 88 | 132 |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 290 | 30,35 | 13,46 | 26,06 | 401 | акт |
| Компот из ягод | 180 | 0,14 | 0,04 | 23,28 | 95 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 35,93 | 17,9 | 83,87 | 705 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса | Пищевые вещества (г) | ЭЦ | № |
|-------------------|-------|----------------------|----|---|
|-------------------|-------|----------------------|----|---|

| | порций | | | | (ккал) | рецептуры |
|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Фрикадельки с соусом | 110 | 8,92 | 10,44 | 12,27 | 229 | 469 |
| Каша пшеничная вязкая | 180 | 5,08 | 6,01 | 29,11 | 191 | Табл 4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 22,72 | 20,59 | 95,94 | 708 | |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Чахохбили | 90 | 11,8 | 7,23 | 5,16 | 161 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,02 | 13,72 | 57 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 27,55 | 16,76 | 104,4 | 706 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 200 | 3,17 | 2,97 | 13,4 | 94 | 111 |
| Котлеты с соусом | 110 | 10,05 | 9,55 | 14,47 | 170 | 451 |
| Рис припущенный | 180 | 4,46 | 5,2 | 46,7 | 251 | 512 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,06 | 0,02 | 22 | 90 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 21,52 | 18,51 | 121,94 | 726 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп- лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 | 148 |
| Рыба под сырной шапкой | 90 | 9,19 | 10,73 | 7,7 | 136 | акт |
| Сложный овощной гарнир (поре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) | 150/30 | 5,22 | 13,14 | 25,56 | 241 | акт |

| | | | | | | |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|-----|-----|
| Напиток фруктовый | 180 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 105 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 20,74 | 28,59 | 98,56 | 706 | |

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками | 200 | 1,77 | 6,58 | 7,95 | 130 | 124 |
| Биточки из птицы с соусом | 90 | 12,48 | 5,57 | 12,73 | 174 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,54 | 6,01 | 25 | 176 | 510 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,27 | 1,22 | 22,84 | 105 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| Итого | | 23,84 | 20,13 | 93,89 | 706 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

21.09.23 11:34 (MSK)

Сертификат 7351492C8046B187919CB998254B8164