

Утверждаю

Директор МОУ «Сосновецкая СОШ»


« 01 » декабря 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

МОУ «Сосновецкая СОШ»

(Завтрак с 1 по 4 класс)

Возрастная категория с 7 до 11 лет старше.

2024-2025 учебный год

Зимне-весенний период

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Макароны отварные с овощами</u>	200	6,9	4,7	35,1	209,8	258
	<u>Яйцо вареное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63,2	267
	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79
	<u>Батон</u>	30	2,2	0,9	15,4	78,5	576
	<u>Апельсины</u>	100	0,9	0,2	8,1	38	82
	<u>Чай с молоком</u>	200	1,6	1,3	9,9	58	460

2 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Каша манная вязкая</u>	200	7,2	6,4	34,5	224,2	214
	<u>Бутерброды с сыром (2-й вариант)</u>	35	5,2	8,1	7,8	125,2	64
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	573
	<u>Груши</u>	100	0,4	0,3	10,4	45,9	82
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3	2,7	16,3	101,2	465

3 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Омлет с пшенной кашей</u>	150	12,6	16,2	16,4	261,3	271
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	<u>Бананы</u>	100	1,5	0,5	21	94,6	82
	<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496

4 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Запеканка рисовая с творогом</u>	150	10,3	5,9	36,9	241,7	282
	<u>Соус молочный сладкий</u>	30	0,7	1,4	2,4	25,4	406
	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Яблоки</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,5	82
	<u>Какао с молоком</u>	200	3,5	2,9	13,9	95,9	462

5 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Салат из свеклы с яблоками (масло)</u>	60	0,6	3,7	6,5	61,7	28
	<u>Тефтели из говядины (паровые)</u>	60	8,3	6,3	4	105,9	348
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	140	4,3	4,6	30	178,3	207
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	<u>Чай с молоком</u>	200	1,6	1,3	9,9	58	460

6 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	200	7,3	6,5	35,4	229	232
	<u>Бутерброды с сыром (2 вариант)</u>	35	5,2	8,1	7,8	125,2	64
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	573
	<u>Апельсины</u>	100	0,9	0,2	8,1	38	82
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3	2,7	16,3	101,2	465

7 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	60	0,5	3,7	1,6	41,2	16
	<u>Кнели говяжьи с рисом</u>	60	7,9	7	4,4	112,4	338
	<u>Рагу из овощей (2 вариант)</u>	140	3,2	5,6	13,4	116,3	177
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	<u>Напиток из шиповника</u>	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496

8 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Запеканка пшеничная с творогом</u>	150	13,1	7,1	37,6	266,9	281

	<u>Соус молочный сладкий</u>	30	0,7	1,4	2,4	25,4	406
	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Яблоки</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,5	82
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0,1	7,5	31,4	457

9 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Омлет рисовой с кашей</u>	150	11,3	15,6	12,4	235,4	270
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	30	2	0,4	11,9	59,4	575
	<u>Бананы</u>	100	1,5	0,5	21	94,6	82
	<u>Чай с молоком</u>	200	1,6	1,3	9,9	58	460

10 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	<u>Салат из свеклы с сыром(масло)</u>	80	2,5	6,7	5,6	92,4	32
	<u>Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)</u>	60	7,1	4,5	5,9	92,6	374
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	140	5,2	4,7	27,6	173	256
	<u>Хлеб пшеничный формовой</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573
	<u>Хлеб ржано-пшеничный</u>	20	1,4	0,3	8	39,6	575
	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,3	0,1	7,7	32,6	459