ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1-4 КЛАССЫ) 7-11 ЛЕТ НА 2023-24 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Витамин С	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	День№1 ПОНЕДЕЛЬНИК-Завтрак:						
93	Вермишель с сахаром	150					
943-А	Чай с лимоном	180/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
	Печенье	20		2,22	3	22,8	134,1
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
	День№1- Обед:						
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5		1,37	2,8	9,12	75,12
679	Рис с овощной подливой	150/10		3,6	6,46	40,17	240,2
637	Мясо кур, индейки запеченное в духовке	90		24,6	15,8	0,125	247,95
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
943	Чай с сахаром	180		0,009	---	14,5	59,1

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№2 ВТОРНИК-Завтрак:						
168	Каша пшенная молочная с маслом	150		8,7	7,1	29,1	206,0
943	Чай с сахаром	180		0,009	---	14,5	59,1
9	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом	30/10		1,2	4,2	20,4	124
	День№2-Обед:						
197	Суп рассольник со сметаной	200/5		4,9	5,9	22,8	120,38
679	Гречка с овощной подливой	150/10		4,6	9,3	21,0	192,6
608	Котлета мясная	90		16,06	15,77	6,73	242,05
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
868	Компот из сухофруктов	180	40мг	0,36	---	22,8	94,7

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№3 СРЕДА-Завтрак:						
168	Каша рисовая молочная с сахаром	150		4,7	6,6	33,6	216,5
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
943	Чай с сахаром	180		0,009	---	14,5	59,1
368	Фрукт	100		0,9	0,2	8,5	45,2
	День№3-Обед:						
43/51	Салат из свежей капусты (сентябрь, декабрь), салат из свеклы, моркови (январь-май)	60		0,48	0,06	1,56	8,4
206	Суп гороховый на м/к бульоне	200		4,7	3,2	13,05	126,52
694	Картофельное пюре	150		3,3	4,25	29,4	171,7
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90		2,31	0,42	0,42	63,35
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
13	Кисель	180		---	---	9,98	37,4
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№4 ЧЕТВЕРГ -Завтрак:						
4	Каша геркулесовая	150		3,8	4,17	37,6	204,8
943-А	Чай с лимоном	180/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
	День№4-Обед:						
87	Суп рыбный	200		5,8	7,19	22,35	154,3
679	Рис отварной с овощной подливой	150/10		3,3	3,4	36,9	196,0
286	Тефтели мясные	90		16,06	15,77	6,73	242,05
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
868	Компот из сухофруктов	180	40мг	0,36	---	22,8	94,7

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№5 ПЯТНИЦА- Завтрак:						
168	Каша гречневая с сахаром	150		5,3	4,0	31,85	189,0
13	Кисель	180		---	---	9,98	37,4
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
	День№5- Обед:						
71	Овощи натуральные, свежие (сентябрь, октябрь, май)	60		0,48	0,06	1,56	8,4
70	Овощи натуральные соленые (ноябрь-апрель)	60					
170	Борщ со сметаной	200/5		2,4	6,8	19,3	151,8
679	Макароны отварные	150		7,0	0,73	48.0	263,0
591	Гуляш мясной	90		15,9	17,97	5,4	227,4
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
943	Чай с сахаром	90		0,009	---	14,5	59,1

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№6 ПОНЕДЕЛЬНИК -Завтрак:						
168	Каша пшенная молочная с сахаром	150		8,7	7,1	29,1	206,0
943-А	Чай с лимоном	180	50мг	0,009	---	14,5	59,1
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
	День№6-Обед:						
202	Суп из овощей на м/к бульоне	200		4,7	3,2	12,2	126,5
304	Плов	150		16,9	23,3	2,88	296,9
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
943	Чай с сахаром	180		0,009	---	14,5	59,1
	Кондитерские изделия (пряник)	30		3,28	0,56	0,52	78,0

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№7 ВТОРНИК-Завтрак:						
177	Каша Дружба с маслом	150/5		9,9	8,9	37,25	271,9
10	Бутерброд с сыром	30/10					
959	Какао	180		3,4	4,07	20,15	132,0
	День№7-Обед:						
43/51	Салат из свежей капусты (сентябрь, декабрь), салат из свеклы, моркови (январь-май)	100		0,48	0,06	1,56	8,4
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5		3,9	5,3	11,3	117,4
204	Макаронные изделия с маслом	180/3		9,9	8,9	37,25	271,9
637	Индейка тушеная	100		10,8	4,7	10,1	127,1
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
943	Чай с сахаром	180		0,009	---	14,5	59,1

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№8 СРЕДА-Завтрак:						
168	Каша пшенная молочная с сахаром	200		8,7	7,1	29,1	206,0
943-А	Чай с лимоном	200/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
	День№8-Обеда:						
197	Суп рассольник на м/к бульоне	200		2,29	3,4	22,58	85,88
679	Каша гречневая с маслом	150		5,3	4,0	31,85	189,0
591	Гуляш мясной	90		7,35	2,33	11,25	76,7
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
399	Сок фруктовый	180	50мг	0,009	---	14,5	59,1

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№9 ЧЕТВЕРГ -Завтрак:						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150					
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
943	Чай с сахаром	180		---	---	9,98	37,4
	День№9-Обед:						
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5		4,07	5,7	12,88	128,58
679	Макароны отварные с маслом	150		7,0	0,73	48.0	263,0
608	Котлета мясная	90		15,3	6,8	5,4	146,4
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
699	Напиток апельсиновый	180/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1

№ рец	Наименование блюда	Масса	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	День№10 ПЯТНИЦА-Завтрак:						
390	Каша манная молочная	150		3,8	4,17	37,6	204,8
943-А	Чай с лимоном	180/3	50мг	0,009	---	14,5	59,1
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
	День№10-Обед:						
206	Суп гороховый на м/к бульоне	200		4,7	3,2	12,2	126,5
679	Рис отварной с подливой овощной	150/10		3,3	3,4	36,9	196,0
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90		2,31	0,42	0,42	63,35
7	Хлеб ржаной	30		2,31	0,42	0,42	63,35
8	Хлеб пшеничный	30		1,975	0,25	12,075	58,45
868	Компот из сухофруктов	180	50мг	0,16	0,16	23,88	97,6