

Утверждаю»

И.П. Липов А.Г



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани



**Примерное десятидневное
(двухнедельное) меню
по столовой
МБОУ г. Астрахани «СОШ 61».**

**(бесплатное горячее питание обучающихся по
образовательным программам начального общего образования)**

С 9 января 2023 года.

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №61.

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	220/20	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89 ²	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак:	510	18,50	19,07	94,96	643,20	

Обед	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45,47
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за обед	770	26,82	28,50	89,85	737,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	45,32	47,57	184,81	1380,29		

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак	650	49,37	44,42	100,61	820,72		

Обед	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	3,85	5,02	56,30	52
	Суп из овощей с картофелем, вегетар.	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Печень по-строгановски	140	17,38	11,25	8,57	206,38	255
	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,56	28,81	175,03	202
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед	860	29,27	25,10	93,93	728,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	78,64	69,52	194,54	1549,18		

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
Итого за завтрак	Итого за завтрак:	510	15,70	18,71	83,79	605,10	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Борщ с капустой и картофелем, вегетар.	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица тушенная в соусе	120	9,42	14,23	2,34	193,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		840	19,98	25,23	93,47	709,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	35,68	43,94	177,26	1314,25	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		520	26,44	17,73	94,29	645,90	

	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71,70
	Рассольник Ленинградский с картофелем, вегетаринский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Биточки мясные с томатным соусом	90/50	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,61	4,57	40,10	142,50	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		860	49,39	49,15	116,07	856,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	75,83	66,88	210,36	1502,35	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Кондитерское изделие	30	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак		510	20,11	16,03	96,09	698,90	

	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Фарш мясной с овощами	130	8,25	12,1	7,16	172	272
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
Итого за обед		850	18,45	22,06	104,25	711,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	18,57	22,16	131,75	823,30	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	220/20	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	15,64	19,18	86,56	600,20	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45,47
	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,27	16,53	148,25	229
	Гуляш из филе курицы	155	12,68	12,19	11,84	208,00	294
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		875	29,98	26,13	112,93	820,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	45,62	45,31	199,49	1421,08	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Фарш мясной с овощами	130	8,25	12,1	7,16	172	272
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
	Вафля сливочная	20	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
Итого за завтрак		500	22,71	20,91	107,67	702,27	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Свекольник с картофелем, вегетар.	250	1,60	4,85	8,55	91,25	81
	Рыба припущенная с овощами	120	8,00	6,70	10,00	224,00	227
	Картофель отварной	150	3,83	5,76	53,47	189,90	310
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		840	18,54	18,01	115,54	707,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	41,25	38,92	223,21	1410,12	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,87	7,72	24,08	184,00	Н, 14
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		500	11,28	20,07	97,64	662,90	

Обед							
	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	60	0,68	0,12	2,28	13,20	71,70
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		770	26,69	26,67	88,37	714,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	38	47	186	1377	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220/20	6,55	11,85	46,86	320,70	174
	Кондитерское изделие	60	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		550	11,62	16,88	138,45	771,60	

Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп с макаронными изделиями, вегет.	250	2,37	5,07	13,00	128,00	111
	Жаркое по-домашнему с филе курицы	250	13,70	20,00	40,00	298,00	448
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
Итого за обед		820	21,30	27,83	108,95	700,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	32,92	44,71	247,40	1471,98	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак		580	16,51	14,37	96,85	687,00	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Котлеты мясные с томатным соусом	130	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		850	53,53	49,47	107,82	926,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	70,04	63,84	204,67	1613,25	