**Утверждаю**

Директор МБОУ КСОШ№2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Стародубцева

**Меню**

МБОУ КСОШ №2, филиал Виноградовская ООШ (1-4 классы)

с 02.09.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |  | |  |
| Неделя 1  День 1  Завтрак | Каша Дружба | 200,0 | 9,46 | 9,52 | 24,92 | 333,16кк | | 10 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 24,5 | 58,0кк | | 943 |
| Хлеб йодированныйс маслом | 30,0/10,0 | 1,6/5,06 | 1,2/8,2 | 14,1/30,10 | 73,0/75,0кк | | б/н |
|  | Яблоко | 100,0 | 0,7 | 0,7 | 17,25 | 69,0кк | | 338 |
| **Итого за завтрак** |  | **540,0** | **16,82** | **19,62** | **100,87** | **608,16кк** | |  |
| День 2  Завтрак | Пельмени с маслом | 200,0/10,0 | 21,1/2,6 | 12,5/8,2 | 36,1/30,10 | 338,05/74,0 | | б/н |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 14,5 | 28,0кк | | 943 |
| Банан | 100,0 | 2,0 | 1,0 | 29,0 | 100,0кк | | 338 |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | **540,0** | **27,3** | **22,9** | **123,35** | **613,05кк** | |  |
| День 3  Завтрак | Гречневый гарнир | 150,0 | 7,46 | 5,61 | 35,74 | 230,45 кк | | 679 |
| Котлета мясная | 100,0 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75кк | | 608 |
| Подлив томатный | 50,0 | 4,48 | 11,2 | 6,3 | 50,44кк | | Б/н |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 14,5 | 28,0кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | **530,0** | **29,09** | **29,56** | **86,34** | **610,64кк** | |  |
| День 4  Завтрак | Каша перловая | 150,0 | 7,0 | 9,0 | 28,0 | 205,0кк | | 9 |
| Гуляш из говядины | 100,0 | 7,0 | 9,0 | 3,0 | 198,0кк | | 152 |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 1,6 | 1.2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| Чай с лимоном | 200,0 | 0,4 | 0 | 24,76 | 58,0кк | | 868 |
| Сыр порционный | 20,0 | 5,06 | 6,44 | 0 | 74,2кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | **500,0** | **21,06** | **25.64** | **69,86** | **608,0кк** | |  |
| День 5  Завтрак | Жаркое с говядиной | 200,0 | 18,5 | 20,7 | 18,9 | 337,0кк | | 259 |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0 | | б/н |
| Напиток Снежок | 200,0 | 6.4 | 4.8 | 28,4 | 140,0кк | | б/н |
|  | Яблоко | 100,0 | 0.7 | 0.7 | 17,5 | 69,0кк | | 368 |
| **Итого за завтрак** |  | **530,0** | **27,2** | **27.4** | **78,9** | **619,0кк** | |  |
| **Возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № ТТК |
| белки | жиры | углеводы |  | |  |
| Неделя 2  День 1  Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 200,0/5.0 | 7,0/2.12 | 8,4/4.1 | 32,6/15.05 | 234,0/34.5кк | | 10 |
| Кофе напиток | 200,0 | 1,0 | 2,0 | 21,35 | 129,0кк | | 958 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30,0/10,0 | 1.6/4.25 | 1,2/8.2 | 14,1/30.10 | 73.0/75.0 | | б/н |
|  | Яблоко | 100.0 | 0.7 | 0.7 | 17.5 | 69.0кк | |  |
| **Итого за завтрак** |  | **545,0** | **16.67** | **24.67** | **130.7** | **614,5кк** | |  |
|  | Голень куриная тушеная | 100,0 | 25,13 | 12.59 | 5.73 | 193,7кк | | 301 |
| День 2  Завтрак | Макароны с маслом | 150,0 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45/37.5кк | | 688 |
| Чай с лимоном | 200,0 | 0,4 | 0 | 24,76 | 58,0кк | | 868 |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73кк | | б/н |
|  | Помидор нарезка | 60,0 | 1.07 | 0.34 | 5.15 | 53,0кк | | 71 |
| **Итого за завтрак** |  | **540,0** | **37,0** | **25,1** | **77,86** | **583.65кк** | |  |
|  | Рисовый гарнир | 150,0 | 5,0 | 5,61 | 61,0 | 207,0кк | | 304 |
|  | Котлета Мясная | 100,0 | 16,0 | 12,4 | 16,0 | 229,0кк | | 294 |
| День 3 завтрак | Хлеб йодированный | 30,0 | 1,6 | 1,2 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0 | 0 | 14,5 | 28,0кк | | 868 |
| Сыр порционный | 20.0 | 5.06 | 6.44 | 0 | 74.2 | |  |
| **Итого за завтрак** |  | **500,0** | **27.66** | **25.65** | **105.6** | **611,0кк** | |  |
| День 4  Завтрак | Картофельное пюре | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 20,45 | 162,25кк | | 321 |
| Тефтелька мясная | 100,0 | 13.77 | 6.22 | 7.73 | 130.98кк | | 152 |
| Напиток Снежок | 200,0 | 6,0 | 5,0 | 28,0 | 140,0,0кк | | б/н |
| Банан | 100,0 | 2.0 | 1.0 | 29.0 | 100.0кк | | 338 |
| Хлеб йодированный | 30,0 | 1,2 | 1,6 | 14,1 | 73,0кк | | б/н |
| **Итого за завтрак** |  | **580,0** | **26.57** | **18.62** | **99.28** | **606.23кк** | |  |
| День 5  Завтрак | Вареники с маслом | 200,0/10,0 | 10,0/5,06 | 7,0/8,2 | 15,0/30,10 | 361.0/75.0кк | | б/н |
| Чай с лимоном | 200,0 | 0.4 | 0 | 24.76 | 58,0 | | 868 |
|  | Хлеб йодированный | 30,0 | 1,2 | 1,6 | 14,1 | 73кк | | б/н |
|  | Мандарин | 100,0 | 0.4 | 0 | 8.0 | 34,0кк | | 338 |
| **Итого за завтрак** |  | **540,0** | **17.06** | **16,8** | **91.96** | **601.0** | |  |