

## Перспективное меню для детей 1-4 классов на 2023 - 2024 учебный год МКОУ ООШ с.Новоникольское

Наименование блюда	Выход 7-11л.	Химический состав			Энергетиче- ская ценность(К кал)	№ рецептуры
		Белки(г )	Жиры(г)	Углеводы (г)		
<b>День: первый</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний</b>						
<b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,6	114,2	120
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Какао сгущённым молоком	200	3,7	3,9	25,7	155,2	270
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147	1
<b>Итого:</b>		<b>18,9</b>	<b>21,7</b>	<b>77,9</b>	<b>585,2</b>	
<b>День: второй</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний</b>						
<b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлета со смет.том. соусом	100/30	16,6	16	20	270	269/331
Картофельное пюре с маслом	150	3,1	6,9	26,2	180	128
Компот из смородины	200	0,5	0	32	130	345
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>25,58</b>	<b>28,3</b>	<b>108</b>	<b>685,8</b>	
<b>День: третий</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний</b>						
<b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сосиска отварная со сметанно-	100/30	10,3	26,0	3,8	240	243/331

томатным соусом						
Макароны отварные с маслом	150/5	7,2	8,4	48,8	225,0	203
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>35</b>	<b>110,6</b>	<b>630,8</b>	
<b>День: четвертый</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: осенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b> <b>Завтрак</b>						
Борщ с картофелем и птицей	200/50	1,7	4,8	14,7	223	82/288
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>78,1</b>	<b>388,8</b>	
<b>День: пятый</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: осенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b> <b>Завтрак</b>						
Плов из курицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
Огурцы натуральные соленные	50	0,8	0,2	3,2	9	70
Компот из кураги	200	1,0	0,0	34,0	140,2	348
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>26,1</b>	<b>90,3</b>	<b>691</b>	
<b>День: шестой</b> <b>Неделя: вторая</b> <b>Сезон: осенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b> <b>Завтрак</b>						
Каша молочная из пшена с маслом и сахаром	200	87,6	12,4	56,0	370	173
Бутерброд с сыром и маслом	50	5,9	8,5	14,2	157	3
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>101,3</b>	<b>24,7</b>	<b>117,9</b>	<b>783,6</b>	
<b>День: седьмой</b> <b>Неделя: вторая</b> <b>Сезон: осенне-зимний</b> <b>Возрастная категория: 7 -11 лет</b> <b>Завтрак</b>						
Рассольник ленинградский с птицей	200/50	2,1	5,1	20,5	237	96/288
Компот из ягоды	200	0,5	0	37,0	150,4	345
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,1	21,0	105,8	

<b>Итого:</b>		<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>78,5</b>	<b>493,2</b>	
<b>День:</b> восьмой <b>Неделя:</b> вторая <b>Сезон:</b> осенне-зимний <b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет <b>Завтрак</b>						
Гуляш из свинины	100	10	30,3	3,7	333	268/331
Каша рассыпчатая гречневая	150	10,2	8,4	54	249,6	302
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>24,4</b>	<b>39,3</b>	<b>93,7</b>	<b>748,4</b>	
<b>День:</b> девятый <b>Неделя:</b> вторая <b>Сезон:</b> осенне-зимний <b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет <b>Завтрак</b>						
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	200/50	8,6	6,5	14,1	215,0	111
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	37,0	150,4	348
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>13,2</b>	<b>7,1</b>	<b>72,1</b>	<b>470,8</b>	
<b>День:</b> десятый <b>Неделя:</b> третья <b>Сезон:</b> осенне-зимний <b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет <b>Завтрак</b>						
Рагу из птицы	200	16	20,5	21,0	332	289
Помидоры натуральные соленые	50	0,6	0,1	2,9	15	70
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	37,0	150,4	348
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>21,2</b>	<b>21,2</b>	<b>81,9</b>	<b>603,2</b>	
<b>День:</b> одиннадцатый <b>Неделя:</b> третья <b>Сезон:</b> осенне-зимний <b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет <b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,0	15,0	73	460,0	174
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>15,7</b>	<b>18,3</b>	<b>122,3</b>	<b>780,6</b>	
<b>День:</b> двенадцатый <b>Неделя:</b> третья						

<b>Сезон:</b> осенне-зимний						
<b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет						
<b>Завтрак</b>						
Окорочка жаренные	100	27,6	18,2	0,4	276,0	293
Рис отварной	150	3,6	6,1	41,1	235,6	304
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>35,4</b>	<b>24,9</b>	<b>77,5</b>	<b>677,4</b>	
<b>День:</b> тринадцатый						
<b>Неделя:</b> вторая						
<b>Сезон:</b> осенне-зимний						
<b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет						
<b>Завтрак</b>						
Суп картофельный с горохом и птицей	200/50	1,7	4,8	14,7	249	102/288
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	22	87,6	349
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>5,88</b>	<b>5,4</b>	<b>57,7</b>	<b>442,4</b>	
<b>День:</b> четырнадцатый						
<b>Неделя:</b> третья						
<b>Сезон:</b> осенне-зимний						
<b>Возрастная категория:</b> 7 -11 лет						
<b>Завтрак</b>						
Тефтели со смет. том. соусом	60/50	8,2	13,5	12,2	203	279/331
Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	6,3	36,6	225,0	203
Компот из ягоды	200	1,0	0,0	30,2	124,8	389
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8	
<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>20,4</b>	<b>100</b>	<b>658,6</b>	