

Утверждаю:
 директор МАОУ «Рябининская СОШ»
 Полуказакова О.С.
 Приказ 179-ад от 30.08.2024г.



Меню приготавливаемых блюд осень-зима
Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя первая | Каша ячневая | 205 | 7,23 | 4,75 | 26,92 | 179,38 | №168 |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Масло слив. | 10 | 0,8 | 8,35 | 5 | 98,5 | №93 |
| | Чай с/с | 200 | 0,12 | 0,0 | 15,44 | 62,24 | №381 |
| | булочка | 50 | 3,74 | 2,37 | 21,64 | 112,94 | №423 |
| Итого за завтрак | | 505 | 14,99 | 15,79 | 88,68 | 546,82 | |
| Обед | Огурец конс. | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Рассольник ленингр на к/б | 200 | 1,64 | 4,2 | 13,0 | 97 | №134 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 10,26 | 13,92 | 10,99 | 210,47 | №267 |
| | Соус томатн | 30 | 0,18 | 1,37 | 1,75 | 20,02 | №354 |
| | Рис отварной | 150 | 3,63 | 5,08 | 33,30 | 193,47 | № 303 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 121,52 | №495 |
| Итого за обед | | 775 | 19,25 | 25,23 | 102,51 | 752,54 | |
| Итого за день | | | 34,24 | 41,02 | 191,19 | 1299,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя первая | | | | | | | |
| День 2 | Каша пшеничная | 205 | 6,75 | 7,75 | 45,6 | 303,75 | №264 |
| | Сыр порц | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 | №75 |
| | Хлеб пшен. | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | №383 |
| | печенье | 30 | 2,5 | 1,58 | 14,28 | 75,29 | |
| Итого за завтрак | | 515 | 18,52 | 15,72 | 104,71 | 652,89 | |
| Обед | Зелёный горошек | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Борщ со св. капустой с картофелем | 200 | 1,46 | 4,0 | 8,52 | 76 | №128 |
| | Сметана | 10 | 2,38 | 15,00 | 3,24 | 15,75 | №433 |
| | Биточки из курицы | 100 | 12,7 | 14,92 | 9,0 | 220,14 | №295 |
| | Мак.изд отв | 150 | 5,1 | 3,53 | 26,03 | 156 | №291 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот из апельсинов с ябл | 200 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | №401 |
| Итого за обед | | 765 | 25,01 | 38,19 | 98,0 | 692,61 | |
| Итого за день | | | 44,93 | 54,51 | 232,71 | 1481,50 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя первая | | | | | | | |
| День 3 | масло сливочное | 10 | 0,8 | 8,35 | 5,0 | 98,5 | №93 |
| Завтрак | Каша манная | 205 | 6,02 | 3,06 | 30,86 | 215,4 | №262 |
| | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 | №387 |
| | булочка | 50 | 7,54 | 4,74 | 43,28 | 225,88 | №423 |
| Итого за завтрак | | 505 | 20,01 | 16,92 | 124,77 | 751,83 | |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,81 | 3,06 | 3,65 | 45,37 | №327 |
| | Суп с мак. изд на к/б | 200 | 2,32 | 2,7 | 5,95 | 57,72 | №70 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,04 | 5,01 | 20,97 | 137,13 | №317 |
| | Котлета рыбная | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | №345 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0,20 | 21,87 | 90,58 | №403 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 755 | 21,11 | 13,57 | 84,27 | 547,6 | |
| Итого за день | | | 42,52 | 31,09 | 239,04 | 1435,43 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя первая | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 205 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | №266 |
| | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 | №75 |
| | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Чай с/с | 200 | 0,12 | 0,0 | 15,44 | 62,24 | №381 |
| | вафли | 50 | 3,8 | 2,37 | 21,64 | 112,94 | №82 |
| Итого за завтрак | | 515 | 18,76 | 17,99 | 85,56 | 568,94 | |
| Обед | Кукуруза консервир. | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Суп гороховый | 200 | 1,75 | 5,0 | 7,78 | 83 | 142 |
| | Котлета из гов | 100 | 18,57 | 8,57 | 21,43 | 262,86 | №255 |
| | Греча расс | 150 | 2,0 | 6,93 | 38,64 | 224,91 | №297 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот из яблок и апельсинов | 200 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | №401 |
| Итого за обед | | 755 | 25,69 | 21,24 | 119,06 | 795,49 | |
| Итого за день | | | 44,45 | 39,23 | 204,62 | 1364,43 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя первая | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 160 | 14,77 | 21,07 | 3,05 | 260,95 | №188 |
| | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | №383 |
| | Булочка | 100 | 7,54 | 4,74 | 43,28 | 225,88 | №423 |
| Итого за завтрак | | 500 | 25,42 | 26,14 | 81,32 | 642,2 | |
| Обед | Огурцы конс. | 60 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | №148 |
| | Щи из свежей капусты на к\б | 200 | 1,4 | 4 | 6,22 | 66,4 | №142 |
| | Плов с птицей | 240 | 31,94 | 24,38 | 37,48 | 496,8 | №289 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот из кураги | 200 | 1,33 | 0,2 | 21,87 | 90,58 | №404 |
| Итого за обед | | 745 | 37,75 | 29,16 | 89,32 | 766,04 | |
| Итого за день | | | 64,77 | 56,1 | 205,61 | 1566,24 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Неделя вторая | | | | | | | |
| День 1 | Каша рисовая | 205 | 5,12 | 4,48 | 29,01 | 176,86 | №167 |
| Завтрак | Масло слив порц | 10 | 0,8 | 8,35 | 5,0 | 98,5 | №93 |
| | Хлеб пшен. | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | |
| | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 | №387 |
| | Печенье | 25 | 3,77 | 2,37 | 21,64 | 112,94 | №423 |
| Итого за завтрак | | 500 | 16,86 | 16,13 | 111,12 | 647,23 | |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 1,08 | 4,54 | 4,2 | 61,97 | №328 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,45 | 6,64 | 8,9 | 121,04 | №71 |
| | Макар. изд отв. | 150 | 5,1 | 3,53 | 26,03 | 156,0 | №291 |
| | Котлета из гов | 100 | 18,57 | 8,57 | 21,43 | 262,86 | №255 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот яблоко апельсин | 200 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | №401 |
| Итого за обед | | 755 | 34,15 | 23,96 | 110,63 | 819,99 | |
| Итого за день | | | 52,41 | 40,69 | 251,83 | 1603,22 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя вторая | | | | | | | |
| День 2 | Каша дружба | 200/5 | 4,91 | 4,68 | 24,67 | 160,4 | №155 |
| Завтрак | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 | №75 |
| | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | №383 |
| | вафли | 35 | 2,64 | 1,66 | 15,15 | 79,06 | №423 |
| Итого за завтрак | | 500 | 15,3 | 12,57 | 74,81 | 466,43 | |
| Обед | Икра свекольная или морковная | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,7 | 4,1 | 11,64 | 90,0 | №154 |
| | Рагу из птицы | 240 | 19,65 | 15,88 | 20,62 | 297,62 | №290 |
| | Хлеб ржано-пшен | 60 | 3,36 | 0,67 | 29,64 | 137,95 | |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,4 | 111,84 | №399 |
| Итого за обед | | 720 | 25,73 | 20,71 | 90,44 | 644,01 | |
| Итого за день | | | 42,43 | 33,88 | 195,25 | 1246,44 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя вторая | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная | 205 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | №267 |
| | Хлеб | 45 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 | №387 |
| | Булочка | 50 | 7,54 | 4,74 | 43,28 | 225,88 | №423 |
| Итого за завтрак | | 500 | 20,99 | 14,97 | 124,71 | 721,53 | |
| Обед | Огурец конс | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Суп с рыбными конс. | 200 | 7,4 | 5,78 | 12,84 | 133,00 | №153 |
| | Котлета курин | 100 | 12,7 | 14,92 | 9,0 | 220,14 | №295 |
| | Соус томатн | 50 | 0,27 | 2,05 | 2,62 | 30,03 | №354 |
| | Макар.изд. отв. | 150 | 5,1 | 3,53 | 26,03 | 156,0 | №291 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | №383 |
| Итого за обед | | 805 | 28,48 | 26,85 | 89,17 | 710,84 | |
| Итого за день | | | 50,87 | 42,42 | 243,88 | 1568,37 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя вторая | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочн с крупой | 250 | 6,03 | 5,0 | 20,65 | 164,75 | №164 |
| | Сыр порц | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,6 | №75 |
| | Хлеб пшен. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,61 | №383 |
| Итого за завтрак | | 510 | 13,78 | 11,23 | 55,64 | 391,72 | |
| Обед | Кукуруза консерв. | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Свекольник на к\б с яйцом | 200\20 | 1,76 | 4,1 | 9,3 | 81,12 | №65 |
| | Сметана | 10 | 2,38 | 15,00 | 3,24 | 15,75 | №433 |
| | Рыба, припущенная в молоке | 100 | 9,82 | 8,3 | 3,03 | 126,23 | №217 |
| | Пюре картоф | 150 | 2,04 | 5,01 | 20,97 | 137,13 | №317 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,4 | 111,84 | №399 |
| Итого за обед | | 785 | 19,54 | 32,97 | 87,31 | 582,13 | |
| Итого за день | | | 34,72 | 44,80 | 172,95 | 1109,85 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Неделя вторая | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Творожная запеканка сгущ.молоком | 150/50 | 24 | 25,2 | 23,9 | 425 | №313 |
| | Хлеб пшен. | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | Чай с \с | 200 | 0,12 | 0,0 | 15,44 | 62,24 | №381 |
| | Вафли | 40 | 7,54 | 4,74 | 43,28 | 225,88 | №423 |
| Итого за завтрак | | 500 | 34,7 | 30,26 | 102,3 | 806,88 | |
| Обед | Огурец конс | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | №148 |
| | Суп из овощей на к/б | 200 | 1,77 | 4,94 | 9,02 | 87,62 | №66 |
| | Биточки из куры | 100 | 12,7 | 14,92 | 9,0 | 220,14 | №295 |
| | Греча расс | 150 | 2,0 | 6,93 | 38,64 | 224,91 | №297 |
| | Хлеб ржано-пшен | 45 | 2,52 | 0,5 | 22,23 | 103,46 | |
| | Компот яблоко апельсин | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | №394 |
| Итого за обед | | 755 | 20,77 | 27,35 | 109,05 | 764,25 | |
| Итого за день | | | 56,87 | 58,21 | 241,35 | 1707,13 | |