

Согласовано:

ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в Завьяловском, Баевском, Мамонтовском, Родинском, Романовском и Ребрихинских районах

директор МБОУ «Романовская СОШ» Н.П. Савченко  
приказ от 01.09.2023г. № 102

Утверждено:

Н.П. Савченко

**Меню приготавливаемых блюд на 10 дней**

Возрастная категория 7-11 лет

МБОУ «Романовская СОШ» на 2023-2024 учебный год

**1-й день понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша перловая рассыпчатая с мясом	230	17,67	18,71	42,53	408,8	№130
День 1							
Завтрак	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	кисель	200	0	0	15,3	46,9	№648
	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	№71
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>22,22</b>	<b>19,31</b>	<b>97,28</b>	<b>635,7</b>	

**2-й день вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша геркулес вязкая на молоке с маслом	210	8,1	9,8	35,5	265	№174
День 4							
Завтрак	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное (порц.)	10	3,48	8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционн.	15	2,5	4,43	16	54,6	№42
	йогурт	100	1,2	1,2	16	85	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,73</b>	<b>24,03</b>	<b>101,25</b>	<b>665,6</b>	

3-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша гречневая хлеб	180	8,95	6,73	43	276,53	№679
		50	3,45	0,4	35,65	158	
День 3	Печень по - страгоновски	100	13,67	9,82	7,35	174,52	№7016
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов Груша	200	1	0,05	27,5	110	№639
		100	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
		630	29,33	17,76	142	860,81	
<b>Итого за завтрак</b>							

4-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Картофельное пюре бедро курицы	200	3,26	9,62	18,89	181,5	№128
		100	17,92	14,58	5,62	225	№290
		200	4,08	3,54	17,58	118,6	№943
Завтрак	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
		550	28,71	28,14	77,74	683,1	
<b>Итого за завтрак</b>							

\_\_\_\_\_

5-й день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Плов из окорочков	210	19	13,94	54,9	411,85	№406
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
День 5	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак	апельсин	100	0,6	0,46	14,7	68,26	№338
	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	№71
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,35</b>	<b>15</b>	<b>123,05</b>	<b>688,11</b>	

6-й день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	Гороховое пюре	180	23,06	5,12	50,84	328,18	№130
	котлета с соусом	140	41,84	11,44	48,21	213,87	№608,587
День 6	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	№71
<b>Итого за завтрак</b>			<b>69,65</b>	<b>17,16</b>	<b>152,5</b>	<b>750,05</b>	

**7-й день вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	Каша молочная пшѐная	220	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
День 7	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
Завтрак	Сыр порционнo.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	йогурт	100	2,5	1,2	16	85	
	<b>Итого за завтрак</b>	595	<b>17,52</b>	<b>21,72</b>	<b>106,23</b>	<b>661,5</b>	

**8-й день среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	Овощное рагу с мясом	230	9,08	14,56	20,3	296,5	№489
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
День 8	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№943
	овощная нарезка(огурец св.)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
Завтрак	груша	280	0,6	0,46	14,7	68,26	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	820	<b>17,87</b>	<b>19,08</b>	<b>90,51</b>	<b>654,56</b>	

9-й день, четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал		
	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517		
неделя 2	Чай с сахаром	200	0,2		14	28		№943
День 9	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158		
	яблоко	220	0,6	0,6	14,7	70,3		№338
Завтрак								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>720</b>	<b>17,33</b>	<b>37,8</b>	<b>96,2</b>	<b>773,3</b>		

10-й день, пятница

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал		
	Каша ячневая	200	4,79	4,26	30,83	187,02		№679
неделя 2	тефтели с соусом	140	41,07	21,53	58	365,37		№279/587
День 10	кисель	200	0	0	15,3	46,9		№648
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158		
	яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,3		№338
Завтрак								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>49,91</b>	<b>26,79</b>	<b>154,48</b>	<b>827,59</b>		

Составил ст.повар:



Т.Н. Лапко