Утверждаю
директор МБОО ПГО « Тимохинская НОШ»

 Л.Н.Тропина

Приказ № 54/19 от 01.09.2021 г

**Меню приготовляемых блюд**

Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации

Пышминского городского округа

« Тимохинская начальная общеобразовательная школа»

с 01.09.201 г по 31.08.2022 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | 200 | 14,29 | 8 | 56,69 | 355,53 | 311 |
|  | Какао | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 959 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за завтрак**  | **500** | **24,48**  | **11,92** | **130,27** | **728,99** |  |
| Обед | Щи из свежей капусты  | 250 | 4,14 | 6,13 | 22,48 | 163,73 | 187 |
|  | Гуляш | 100 | 22,58 | 22,4 | 2,57 | 302,12 | 591 |
|  | Макаронные изделияотварные | 180 | 5,99 | 8,13 | 38,14 | 249,84 | 413 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
| **Итого за обед** | **730** | **39,86** | **37,64** | **135,26** | **1043,33** |  |
| ***Итого за день*** | ***1230*** | ***64,34*** | ***49,56*** | ***265,53*** | ***1772,32*** |  |
|  **День 2** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша пшенная молочная | 200 | 6,47 | 13,46 | 34,19 | 285,13 | 7209 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 15,05 | 61,83 | 943 |
|  | Бутерброд с сыром | 72 | 11,90 | 23,17 | 21,37 | 344,23 | 3 |
|  | Вафли |  30 | 2,04 | 9,6 | 13,5 | 147,0 | 214 |
| **Итого за завтрак**  | **502** | **20,45**  | **46,23** | **84,11** | **838,19** |  |
| Обед  | Суп смакаронными изделиями | 250 | 2,99 | 2,96 | 21,62 | 125,44 | 208 |
|  | Печень по-строгановски | 100 | 25,44 | 25,72 | 0,00 | 332,70 | 600 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,44 | 5,97 | 28,09 | 184,75 | 299 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **850** | **40,02** | **35,63** | **121,78** | **970,53** |  |
| ***Итого за день*** | ***1370*** | ***60,47*** | ***81,86*** | ***205,89*** | ***1808,72*** |  |
|  **День 3** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,62 | 8,83 | 24,12 | 195,56 | 235 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 958 |
|  | Бутерброд с повидлом | 70 | 3,67 | 13,21 | 28,65 | 247,49 | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за завтрак**  | **510** | **12,95**  | **24,88** | **96,42** | **663,95** |  |
| Обед  | Суп гороховый с курицей | 250 | 6,87 | 1,13 | 24,28 | 138,28 | 7203 |
|  | Тефтели с рисом и подливой | 280 | 44,49 | 42,63 | 31,10 | 685,30 | 619 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **830** | **63,07** | **45,22** | **156,97** | **1292,22** |  |
| ***Итого за день*** | ***1340*** | ***76,02*** | ***70,10*** | ***253,39*** | ***1956,17*** |  |
|  **День 4** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша пшенно-рисоваямолочная | 200 | 5,56 | 8,05 | 35,69 | 238,73 | 7385 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,94 | 2,50 | 19,85 | 115,83 | 7945 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 70 | 4,09 | 14,86 | 25,97 | 254,28 | 1 |
|  | Печенье сахарное  | 30 | 5,56 | 8,05 | 35,69 | 238,73 |  |
| **Итого за завтрак**  | **500**  | **14,81** | **33,46** | **117,20** | **847,57** |  |
| Обед | Суп рыбный  | 200 | 6,44 | 5,18 | 16,09 | 136,72 | 270 |
|  | Котлета | 100 | 19,80 | 21,59 | 6,59 | 299,80 | 541 |
|  | Картофельное пюре с тушеной капустой | 200 | 4,44 | 5,97 | 28,09 | 184,75 | 299 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 9,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **800** | **37,83** | **33,72** | **102,84** | **948,91** |  |
| ***Итого за день*** | ***1300*** | ***52,64*** | ***67,18*** | ***220,04*** | ***1796,48*** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша гречневая молочная | 200 | 8,44 | 7,90 | 38,12 | 255,20 | 855 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 944 |
|  | Бутерброд с сыром | 72 | 11,90 | 23,17 | 21,37 | 344,23 | 3 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за завтрак**  | **512** | **22,76** | **31,53** | **99,74** | **779,11** |  |
| Обед  | Рассольник | 250 | 3,65 | 5,31 | 19,79 | 142,71 | 7200 |
|  | Биточки мясные в томатном соусе | 100 | 17,40 | 19,28 | 7,02 | 270,98 | 621 |
|  | Макаронные изделияотварные | 180 | 5,99 | 8,13 | 38,14 | 249,84 | 413 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **820** | **34,19** | **33,70** | **137,02** | **991,17** |  |
| ***Итого за день*** | ***1332*** | ***56,95*** | ***65,23*** | ***236,76*** | ***1770,28*** |  |
|  **Неделя 2 День 6** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша рисовая молочная | 200 | 4,88 | 7,70 | 36,82 | 237,38 | 7384 |
|  | Какао на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 959 |
|  | Бутерброд с повидлом | 70 | 3,67 | 13,21 | 28,65 | 247,49 | 2 |
|  | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 5036 |
| **Итого за завтрак** | **520** | **14,89** | **26,26** | **127,27** | **807,53** |  |
| Обед  | Борщ вегетарианский  | 250 | 2,39 | 7,28 | 11,67 | 122,98 | 170 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 220 | 23,58 | 21,00 | 29,40 | 401,65 | 590 |
|  | Томатный соус | 30 | 0,48 | 2,51 | 2,69 | 35,52 | 783 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 86 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 9,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **800** | **33,60** | **31,77** | **95,83** | **887,79** |  |
| ***Итого за день*** | ***1320*** | ***48,49*** | ***58,03*** | ***223,10*** | ***1695,32*** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Омлет натуральный | 150 | 15,9 | 17,55 | 0,9 | 231,0 | 438 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 958 |
|  | Бутерброд с сыром | 72 | 11,90 | 23,17 | 21,37 | 344,23 | 3 |
|  | Булочка домашняя с изюмом | 80 | 5,97 | 6,19 | 34,62 | 218,39 | 1050 |
| **Итого за завтрак** | **502** | **36,19** | **49,31** | **80,78** | **921,72** |  |
| Обед | Суп -пюре | 250 | 7,68 | 10,27 | 17,12 | 192,12 | 213 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,59 | 7,11 | 34,31 | 229,68 | 855 |
|  | Котлета | 100 | 19,80 | 21,59 | 6,59 | 299,80 | 541 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 9,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **830** | **42,22** | **39,95** | **110,09** | **1049,24** |  |
| ***Итого за день*** | ***1332*** | ***78,41*** | ***89,26*** | ***190,87*** | ***1970,96*** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 6,47 | 13,46 | 34,19 | 285,13 | 7209 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 944 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 70 | 4,09 | 14,86 | 25,97 | 254,28 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за завтрак** | **510** | **12,98** | **28,78** | **100,41** | **719,09** |  |
| Обед  | Рассольник | 250 | 3,65 | 5,31 | 19,79 | 142,71 | 7200 |
|  | Плов с мясом | 250 | 18,37 | 18,62 | 45,61 | 423,32 | 601 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **800** | **29,17** | **24,91** | **137,47** | **893,67** |  |
| ***Итого за день*** | ***1310*** | ***42,15*** | ***53,69*** | ***237,88*** | ***1612,76*** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Запеканка из лапши створогом | 190 | 12,86 | 7,20 | 51,02 | 319,97 | 311 |
|  | Какао на молоке | 200 | 3,39 | 3,00 | 24,30 | 139,66 | 959 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 5036 |
| **Итого за завтрак** | **500** | **26** | **13,47** | **162,10** | **876,43** |  |
| Обед | Свекольник | 250 | 2,08 | 4,78 | 11,24 | 97,23 | 171 |
|  | Котлета рыбная | 80 | 15,67 | 7,32 | 3,73 | 143,70 | 506 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,42 | 6,79 | 28,05 | 191,95 | 7299 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **830** | **29,32** | **19,87** | **115,09** | **760,52** |  |
| ***Итого за день*** | ***1330*** | ***55,32*** | ***33,34*** | ***277,19*** | ***1636,95*** |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | Каша манная молочнаяжидкая | 200 | 4,42 | 10,08 | 28,07 | 221,84 | 7215 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 958 |
|  | Бутерброд с повидлом | 70 | 3,67 | 13,21 | 28,65 | 247,49 | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за завтрак** | **510** | **12,75** | **26,13** | **100,37** | **690,23** |  |
| Обед | Суп солянка | 250 | 2,48 | 8,66 | 20,65 | 170,88 | 2041 |
|  | Биточки мясные в томатномсоусе | 100 | 17,40 | 19,28 | 7,02 | 270,98 | 621 |
|  | Макаронные изделияотварные | 180 | 5,99 | 8,13 | 38,14 | 249,84 | 413 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,06 | 22,79 | 93,84 | 868 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 5033 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 | 5045 |
| **Итого за обед** | **830** | **33,02** | **37,05** | **137,88** | **1019,34** |  |
| ***Итого за день*** | ***1340*** | ***45,77*** | ***63,18*** | ***238,25*** | ***1709,57*** |  |
| **Среднее значение за** **10 дней** | **1320,4** | **57,46** | **63,14** | **234,89** | **1772,95** |  |