

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Боголюбовская СОШ»  
 ..... Колесникова Т.Б.  
 Приказ № 88 от 13.08.2024 г.

**Менюготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: ОТ 7-11ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	№рецептуры
Неделя 1							
День 1	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36,0	233,7	25
	Котлета	100	18,26	17,46	16,53	295,06	31
	Бутерброд с сыром	56	3,7	64,6	5,8	74,1	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,39	57,19	2
Итого за завтрак		<b>556</b>	<b>30,46</b>	<b>88,36</b>	<b>73,72</b>	<b>660,05</b>	
День 2	<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	27
	Винегрет овощной	100	1,12	8,08	5,44	99,2	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,39	57,19	2
	Бутерброд с маслом	50	1,1	9,0	6,8	115,0	12
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>29,72</b>	<b>25,18</b>	<b>60,83</b>	<b>585,99</b>	
День 3	<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>	Сырники	150	29,4	8,6	31,0	319,1	17
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	141,5	5
	Фрукт	200	2,20	0,00	29,4	124,0	8
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>31,75</b>	<b>8,74</b>	<b>70,33</b>	<b>584,6</b>	
День4	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	200	3,2	5,2	19,08	139,4	26
	Рыба тушеная с овощами в томате(минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0	31
	Вафли	50	3,30	4,25	36,20	195,50	16
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,72	37,52	184,8	11
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,03	57,19	2
Итого за завтрак		<b>560</b>	<b>22,38</b>	<b>15,34</b>	<b>111,23</b>	<b>679,89</b>	

День5	<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп картофельный гороховый	200	5,28	4,56	17,84	136,0	22
	Пирожок с повидлом	80	0,8	0,15	0,50	367,0	18
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	3
	Хлеб пшеничный	40		0,72	37,52	184,80	11
	Фрукт	130	0,75	0,00	27,6	80,0	9
Итого за завтрак		<b>650</b>	<b>17,51</b>	<b>9,03</b>	<b>96,06</b>	<b>868,2</b>	
<b>Неделя 2</b>							
День 1	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	29
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	32
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	5
	Бутерброд с повидлом	40,2	0,6	1,55	10,5	118,0	14
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,72	37,52	184,80	11
Итого за завтрак		<b>505,2</b>	<b>29,13</b>	<b>12,41</b>	<b>96,65</b>	<b>678,4</b>	
День 2	<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,0	4,8	29,0	180,0	21
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,72	37,52	184,8	11
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	3
	Фрукт	150	0,6	0,00	17,2	80	7
Итого за завтрак		<b>590</b>	<b>15,28</b>	<b>9,12</b>	<b>96,32</b>	<b>545,2</b>	
День 3	<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	200	7,0	7,9	24,7	111,0	19
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,72	37,52	184,80	11
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	28,0	110,08	6
	Пирожок с повидлом	80	0,8	0,15	0,50	367,0	18
Итого за завтрак		<b>520</b>	<b>14,88</b>	<b>8,77</b>	<b>90,72</b>	<b>772,88</b>	
День 4	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	200	3,2	5,2	19,08	139,4	26
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,4	11,28	6,28	191,85	30
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,72	37,52	184,8	11
	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	24,2	93,0	4
	Бутерброд с повидлом	40,2	0,6	1,55	10,5	118,0	14

Итого за завтрак		<b>580,2</b>	<b>26,38</b>	<b>18,75</b>	<b>97,58</b>	<b>727,05</b>	
День 5	<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	28
	Печенье	60	4,14	7,38	39,12	274,8	15
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,72	37,52	184,8	11
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	1
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>27,52</b>	<b>16,5</b>	<b>106,54</b>	<b>723,83</b>	