

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	Понедельник						
Завтрак	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		556	30,46	88,36	73,72	660,05	
День 2	Вторник						
Завтрак	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		550	29,72	25,18	60,83	585,99	
День 3	Среда						
Завтрак	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		550	31,75	8,74	70,33	584,6	
День4	Четверг						
Завтрак	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		560	22,38	15,34	111,23	679,89	

День5	Пятница						
Завтрак	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		650	17,51	9,03	96,06	868,2	
Неделя 2							
День 1	Понедельник						
Завтрак	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		505,2	29,13	12,41	96,65	678,4	
День 2	Вторник						
Завтрак	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		590	15,28	9,12	96,32	545,2	
День 3	Среда						
Завтрак	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		520	14,88	8,77	90,72	772,88	
День 4	Четверг						
Завтрак	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		580,2	26,38	18,75	97,58	727,05	
День 5	Пятница						
Завтрак	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		500	27,52	16,5	106,54	723,83	