УТВЕРЖДАЮ

 Директор МОУ «Митрофановская

 СОШИ с кадетскими классами»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В..Косякова

МЕНЮ для обучающихся 7- 11 лет весенне-летний период с 1.04.24г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День \неделя№ рецепт | Наименование дней недели, блюд | Масса порций | Пищевые вещества (г) | Энергетическ ценнос | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедел-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181М | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210 | 9,68 | 5,80 | 39,23 | 268.20 | 0,05 | 0.54 | 49,1 | 0,52 | 123.22 | 65.02 | 18.14 | 0,48 |
| 377М\ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,00 | 2,50 |  | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,08 | 8,20 | 0,10 | 75,0 | 0,00 | 0,00 | 59,0 | 0,10 | 1,0 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.50 | 104.48 | 0,06 | 0.08 | 0 | 0 | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
|  | Пряник  | 50 | 3.84 | 3.06 | 8.75 | 237.9 | 0 | 0 |  | 0 | 4.5 |  |  | 0.3 |
|  | Фрукты  | 100 | 1,8 | 0.2 | 7,5 | 38,00 | 0.03 | 10.0 | 0 | 0.2 | 16.00 | 0,3 | 9,0 | 0,00 |
| **ИТОГО**  |  |  | **18.49** | **18.39** | **85.25** | **761.54** | **0.14** | **13,12** | **108,1** | **0,83** | **220.07** | **131.81** | **37.06** | **2,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10М | Салат из зеленого горошка с растительным маслом | 60 | 2.98 | 5.19 | 6.25 | 83.6 | 0.11 | 0.68 | 0.11 |  | 21.45 | 20.8 | 59.95 |  |
| 291М\ссж | Плов из птицы | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60,0 | 0.00 | 56.38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 |
| 382М\ссж | Какао с молоком | 180 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,0 | 0,02 | 0.0 | 0.08 | 0,01 | 34,0 | 7.0 | 45.0 | 0,00 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
|  | Печенье  | 40 | 3 | 3.92 | 29.8 | 166.8 | 0.00 | 0.0 |  | 0.0 | 11.6 | 36 | 8 | 0.8 |
|  | Фрукт | 100 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 |  | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| **Итого** |  |  | **37.6** | **33.88** | **139.82** | **1028.13** | **0.35** | **122.02** | **60.19** | **0.43** | **259.43** | **224.11** | **392.88** | **4.62** |
| **Среда - 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 М | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 12.41 | 52.44 | 0,02 | 21,45 | 0 | 0,95 | 24,18 | 17,91 | 9,80 | 0,33 |
| 171М\ссж | Каша гречневая отварная рассыпчатая | 150 | 0,38 | 4,16 | 0,62 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | 91,11 | 0,95 | 14.77 | 0,80 |
| 287 | Голень кур | 90 | 17,65 | 14,58 | 14,70 | 221,00 | 1,62 | 0,05 | 0,02 | 43,0 | 54,50 | 20,30 | 132,90 | 1.62 |
| 377М | Соус красный | 30 | 0.77 | 2.24 | 6.09 | 47.34 | 0.02 | 1.60 | 0.01 |  | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 |
|  | Батон  | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
| 350М | Кисель из концентратов | 200 | 0,0 | 0,00 | 20,00 | 76 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 |
|  | Фрукты  | 100 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.00 | 0.08 | 120.00 |  | 0.40 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.60 |
| Итого  |  |  | **24.49** | **25.55** | **90.58** | **833.27** | **2.1** | **179.18** | **24.03** | **45.08** | **322.52** | **151.37** | **207.00** | **4.32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Четверг - 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидор | 60 | 0.68 | 3.71 | 2.83 | 47.46 | 0.04 | 12.25 | 0.00 |  | 10.55 | 19.73 | 10.67 | 0.50 |
| 259м | Жаркое по –домашнему | 200 | 19,51 | 19.87 | 20,81 | 340,58 | 0.2 | 3,7 |  | 2.7 | 28,51 | 247,41 | 51,31 | 3.7 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
|  | Конфета | 20 | 0.76 | 4.99 | 11.25 | 93.0 | 0.05 | 0 |  | 0 | 4.0 | 95.0 | 99.0 | 3.0 |
| **Итого**  |  |  | **24.89** | **29.87** | **73.63** | **668.32** | **0.37** | **52.03** | **0.00** | **2.88** | **123.66** | **429.67** | **172.98** | **10.2** |
| **пятница -1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рыбный из консервов | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 0,06 | 16,14 | 4,90 | 1,45 | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1.01 |
| 349М\ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24.76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  | 0,0 | 6,40 | 0.0 | 3,6 | 0,18 |
|  | Конфета | 20 | 0.76 | 4.99 | 11.25 | 93.0 | 0.05 | 0 |  | 0 | 4.0 | 95.0 | 99.0 | 3.0 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
| 15М | Сыр порционный | 15 |  3.48 | 4.43 | 0,37 | 54.60 | 0,01 | 0,12 | 39.00 | 0,08 | 150.0 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 | 6.39 | 4.9 | 16.04 | 137.73 | 0.23 | 0.03 | 16.75 | 1.27 | 20.72 | 51.53 | 8.77 | 0.18 |
|  | Фрукты | 100 | 1.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | 0 | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| ИТОГО  |  |  | **22.4** | **22.36** | **91.95** | **655.81** | **0.48** | **55.45** | **60.65** | **3.0** | **320.36** | **455.68** | **171.8** | **2.18** |
| **Понедельник -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177М | Каша рисовая молочная | 200 | 6,1 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 0.03 | 0.00 | 20.0 |  | 5,90 | 67.00 | 0,47 | 0,05 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,08 | 8,20 | 0,10 | 75,0 | 0,00 | 0,00 | 59,0 | 0,10 | 1,0 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| б\н\ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,44 | 0,27 | 17,2 | 72.8 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | 0,18 |
|  | Пряник  | 50 | 3.84 | 3.06 | 8.75 | 237.9 | 0 | 0 |  | 0 | 4.5 |  |  | 0.3 |
|  | Конфета | 20 | 0.76 | 4.99 | 11.25 | 93.0 | 0.05 | 0 |  | 0 | 4.0 | 95.0 | 99.0 | 3.0 |
|  | Фрукты  | 100 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.00 | 0.08 | 120.00 |  | 0.40 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.60 |
| **Итого**  |  |  | **16.06** | **22.11** | **111.04** | **866.18** | **0.22** | **170.08** | **119.85** | **0.69** | **154.4** | **265.78** | **131.12** | **4.61** |
| **Вторник -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из огурцов | 60 | 0.46 | 3.65 | 1.43 | 40.38 | 0.02 | 5.70 | 0.00 |  | 13.11 | 24.01 | 7.98 | 0.34 |
| 321 | Капуста тушеная  | 200 | 35.52 | 10,89 | 8,85 | 299,46 | 0,2 | 4,48 | 7.0 | 5,1 | 76,94 | 44,02 | 49,43 | 0,88 |
| 291 | Кисель из концентратов | 200 | 0,0 | 0,00 | 20,00 | 76 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  | 0 | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
|  | Печенье  | 40 | 3 | 3.92 | 29.8 | 166.8 | 0.00 | 0.0 |  | 0.0 | 11.6 | 36 | 8 | 0.8 |
|  | Фрукты | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | 0 | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| **ИТОГО** |  |  | **42.82** | **19.78** | **88.14** | **725.12** | **0.35** | **84.26** | **7.0** | **5.43** | **214.33** | **181.9** | **86.79** | **2.88** |
| **Среда – 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10М | Салат из зеленого горошка с растительным маслом | 60 | 2.98 | 5.19 | 6.25 | 83.6 | 0.11 | 0.68 | 0.11 |  | 21.45 | 20.8 | 59.95 | 0.85 |
| 302М\ссж | Рис отварной | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 0.39 | 0,09 | 14.00 | 0,25 | 93,84 | 76,81 | 261,39 | 2,39 |
| 248/К/СД | Рыба запеченная  | 90 | 16,12 | 16,22 | 22,9 | 304,4 | 0,08 | 8,1 | 0,03 | 6,62 | 69,0 | 31,1 | 220.5 | 1,48 |
| 377М | Соус красный | 30 | 0.77 | 2.24 | 6.09 | 47.34 | 0.02 | 1.60 | 0.01 |  | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 |
| 382М\ссж | Какао с молоком | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 0,02 | 0.00 | 9,12 | 0,08 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 |
|  | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
|  | Фрукты | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | 0 | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| **Итого** |  |  | **30.93** | **36.71** | **135.7** | **992.29** | **0.68** | **48.55** | **23.27** | **7.15** | **328.34** | **212,98** | **615.79** | **4.66** |
| **Четверг -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71М** | Салат: из моркови с яблоком | 60 | 0,58 | 3.11 | 4.32 | 49.01 | 0.01 | 0.98 |  | 0.02 | 3.40 | 6.00 | 2.80 | 0.10 |
|  | Батон кодированный  | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
| 299К | Ежики или котлеты мясные | 90 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,15 | 2,20 |  | 1,64 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 |
| 377М | Соус красный | 30 | 0.77 | 2.24 | 6.09 | 47.34 | 0.02 | 1.60 | 0.01 |  | 7.05 | 5.34 | 13.15 | 0.21 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| **Итого** |  |  | **26.69** | **21.06** | **102.25** | **711.35** | **0.35** | **40.86** | **12.01** | **2.67** | **146.69** | **158.24** | **202.88** | **5,67** |
| **пятница -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98М | Щи из свежей капусты | 200 | 3,74 | 3.12 | 5.82 | 58.47 | 0,05 | 16,14 | 28.0 |  | 37.10 | 31.75 | 15.10 | 0,57 |
| 40 | Батон иодированный | 40 | 3,04 | 1.12 | 20.56 | 104.48 | 0,06 | 0.08 |  |  | 68.00 | 54.93 | 4.80 | 0,48 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.37 | 54.60 | 0,01 | 0,12 | 39.00 | 0,08 | 150.0 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| 349М\ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24.76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 |  | 0,0 | 6,40 | 0.0 | 3,6 | 0,18 |
|  | Конфета | 20 | 0.76 | 4.99 | 11.25 | 93.0 | 0.05 | 0 |  | 0 | 4.0 | 95.0 | 99.0 | 3.0 |
|  | Кондитерские изделия  | 50 | 6.39 | 4.9 | 16.04 | 137.73 | 0.23 | 0.03 | 16.75 | 1.27 | 20.72 | 51.53 | 8.77 | 0.18 |
|  | Фрукт | 100 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 |  | 0,40 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| **Итого**  |  |  | **19,25** | **18.96** | **95.00** | **534.28** | **0.49** | **137.45** | **83.75** | **1.75** | **354.22** | **375.21** | **164.02** | **5.16** |
| **ИТОГО за 10 дней** |  |  | **263.62** | **248.67** | **1013.36** | **7776.29** | **5.53** | **903.00** | **498.85** | **69.91** | **2444.02** | **2586.75** | **2182.32** | **46.44** |

Использованы материалы: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный П.М и В.А.Тутельяна. 2015 г.в.