

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Организация: МАОУ Равнинная СОШ**  |  |  |  |  |  |
|  | **Название меню: Примерное 12-ти дневное меню для ЛДП "Сказочная страна" для обучающихся с 7-11 лет, 2023- 2024 учебный год** |
|  | **Возрастная категория: от 7 до 11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | **Характеристика питающихся: Без особенностей** |  |  |  |  |  |
|  | **Срок действия меню: 03.06.2024 - 27.06.2024** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **13,2** | **21** | **66,2** | **506,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 135,9 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 175 | 6,2 | 5,7 | 38,3 | 229,6 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **32,3** | **25,4** | **109** | **794,4** |
|  | **Итого за день** | **1375** | **45,5** | **46,4** | **175,2** | **1301** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-14к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8 | 8,8 | 42,5 | 281,4 |
| Пром. | Банан | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
| Пром. | Булка городская | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **13,7** | **10,8** | **118,6** | **626,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 50 | 7,1 | 2,9 | 2,2 | 63,2 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **830** | **45,7** | **21,2** | **105,8** | **795,6** |
|  | **Итого за день** | **1360** | **59,4** | **32** | **224,4** | **1422** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-26к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 4,6 | 5,8 | 24,3 | 167,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Банан | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **13,9** | **20,7** | **86,9** | **587,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,3 | 6,3 | 36,6 | 224,5 |
| 54-6м  | Биточек из говядины | 70 | 12,8 | 12,2 | 11,5 | 206,7 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **36,5** | **35,9** | **113,7** | **923,1** |
|  | **Итого за день** | **1455** | **50,4** | **56,6** | **200,6** | **1511** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 75 | 2,6 | 1,9 | 4,1 | 43,6 |
| Пром. | Пряник | 100 | 5,9 | 4,7 | 75 | 365,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **14,2** | **11,1** | **103,4** | **570,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 183 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
| Пром. | Яблоко | 90 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 40 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **32,5** | **26,5** | **133,2** | **900,7** |
|  | **Итого за день** | **1485** | **46,7** | **37,6** | **236,6** | **1471,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 8,5 | 8,6 | 47,3 | 301,1 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **645** | **18,8** | **18,7** | **96,3** | **629,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9,7 | 5,2 | 4,4 | 103,1 |
| Пром. | Пряник | 70 | 4,1 | 3,3 | 52,5 | 256,1 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **29,7** | **22,1** | **146,1** | **902** |
|  | **Итого за день** | **1555** | **48,5** | **40,8** | **242,4** | **1531,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 200 | 4,9 | 4,5 | 18,4 | 133,5 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Яблоко | 170 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 75,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **11,1** | **13,1** | **83,6** | **496** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5,8 | 11,3 | 116,9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-7м  | Шницель из говядины | 70 | 12,8 | 12,2 | 11,5 | 206,7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 65 | 4,9 | 0,5 | 32 | 152,4 |
| Пром. | Банан | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **32,1** | **40,6** | **124,6** | **990,9** |
|  | **Итого за день** | **1560** | **43,2** | **53,7** | **208,2** | **1486,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 75 | 2,6 | 1,9 | 4,1 | 43,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Булка городская | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | **Итого за Завтрак** | **565** | **17,8** | **13,1** | **105** | **609,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 175 | 9,6 | 7,4 | 41,9 | 272,7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 75 | 10,6 | 4,3 | 3,3 | 94,8 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **40,3** | **28,3** | **102,8** | **827** |
|  | **Итого за день** | **1415** | **58,1** | **41,4** | **207,8** | **1436,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| Пром. | Булка городская | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| Пром. | Банан | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 100 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 56,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **12** | **18,9** | **95,6** | **599,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-7г | Рис припущенный | 200 | 4,6 | 6,4 | 46,6 | 262,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **890** | **38,5** | **33,6** | **111,7** | **902,2** |
|  | **Итого за день** | **1405** | **50,5** | **52,5** | **207,3** | **1501,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **21,3** | **76,4** | **542,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-2м  | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16,5 | 3,9 | 232,1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **47,6** | **29,2** | **124,3** | **950,2** |
|  | **Итого за день** | **1440** | **59** | **50,5** | **200,7** | **1493** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **18,6** | **22,4** | **96,2** | **661** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11 | 3,6 | 122,5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **33,9** | **35,1** | **127,6** | **961,6** |
|  | **Итого за день** | **1510** | **52,5** | **57,5** | **223,8** | **1622,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **12,6** | **21,1** | **99,7** | **638,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5,8 | 11,3 | 116,9 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 250 | 13,2 | 11,4 | 47,8 | 346,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **28,5** | **28,5** | **116,6** | **835** |
|  | **Итого за день** | **1490** | **41,1** | **49,6** | **216,3** | **1473,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Печенье | 70 | 5,3 | 6,9 | 52,1 | 291,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **14,3** | **18,2** | **106,9** | **647,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-25с | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-6м  | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
|  | **Итого за Обед** | **855** | **43,5** | **32,5** | **110,7** | **909,3** |
|  | **Итого за день** | **1425** | **57,8** | **50,7** | **217,6** | **1556,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **581,67** | **14,3** | **17,53** | **94,57** | **592,87** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **874,58** | **36,76** | **29,91** | **118,84** | **891** |
|  | **Средние показатели за период** | **1456,3** | **51,1** | **47,4** | **213,4** | **1483,9** |

