**Утверждаю:**

Директор МБОУ Климовской СОШ №2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Грачёва

01.09.2024г.



**Меню на 10 дней**

**для детей школьного возраста МБОУ Климовской СОШ №2**

**на осенне-зимний сезон 2024 – 2025 учебного года,**

**начальное звено 1-4 класс**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №43 | Салат из свежей капусты | 50 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №679 | Макарон отварной с маслом | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0 |
| №286 | Гуляш мясной | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 1,13 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 75,00 | 0,00 |
| № 41 | Масло сливочное | 20 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 66 | 0 |
| №42 | Сыр(Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,41 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 86,4 | 0 |
|  | Фрукт | 100 | 3 | 0 | 47.2 | 86.4 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **26,71** | **36,52** | **100,05** | **826,70** | **20,68** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №38 | Свекла отварная с маслом | 50 | 0,54 | 0,18 | 4,31 | 20,20 | 6,0 |
| №688 | Картофельное пюре | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 |
| №260 | Рыба тушеная с овощами | 70/50 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №338 | Фрукт | 100 | 3 | 0,00 | 47,2 | 200,00 | 20,0 |
|  | **Итого за день:** | **680** | **37,00** | **28,02** | **138,26** | **829.25** | **23,35** |

**День: среда**

**Неделя: первая**

Сезон :осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №33 | Горошек зеленый | 50 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 |
| №268 | Котлета мясная | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,12 |
| №694 | Гречка отварная с маслом | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,0 | 0 |
| №41 | Масло сливочное | 20 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0 |
| №42 | Сыр (российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №338 | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,0 |
|  | **Итого за день:** | **660** | **25,98** | **32,64** | **129,13** | **859,39** | **44,07** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №121 | Икра кабачковая | 40 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 5,76 |
| №304 | Рис отв. с маслом | 150 | 5,82 | 9,74 | 50.0 | 298,47 | 0 |
| №250 | Отварная птица | 70 | 9,1 | 9,2 | 0,35 | 120,5 | 0 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №338 | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,0 |
|  | **Итого за день:** | **600** | **22,78** | **25,56** | **156,73** | **903,37** | **26,85** |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка со сгущ. | 150/20 | 41,0 | 7,7 | 42,8 | 256 | 0 |
| №692 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,0 | 0,0 |
| №42 | Сыр (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,07 |
| №41 | Масло сливочное | 20 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №338 | Фрукты | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,0 |
|  | **Итого за день:** | **520** | **48,82** | **19,65** | **120,10** | **681,80** | **20,07** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №43 | Салат Витаминный | 50 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №268 | Гречка отварная с маслом | 150 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,12 |
| №688 | Гуляш мясной | 80 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 |
| №42 | Сыр (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,07 |
| №43 | Масло сливочное | 20 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 28,0 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **560** | **25,43** | **46,96** | **88,32** | **657,69** | **19,66** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №33 | Салат из свежей капусты | 50/5 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 |
| №229 | Макарон отварной с маслом | 150 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 | 3,73 |
| №312 | Котлета мясная | 80 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 49,30 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №338 | Фрукт | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,0 |
|  | **Итого за день:** | **690** | **21,83** | **18,80** | **137,84** | **781,94** | **79,82** |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №40 | Свекла отварная с маслом | 50 | 0,65 | 0,04 | 5,25 | 22,5 | 0,48 |
| №268 | Картофельное пюре | 150 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 0,12 |
| №679 | Рыба тушеная с овощами | 70/50 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 0,0 |
| №42 | Сыр (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №42 | Масло сливочное | 20 | 0,0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0 |
| №338 | Фрукт | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,00 |
|  | **Итого за день:** | **650** | **30,17** | **29,84** | **144,75** | **918,75** | **20,68** |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №121 | Кукуруза консервированая | 20 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 5,76 |
| №250 | Отварная птица | 70 | 9,1 | 9,2 | 0.35 | 120,5 | 0 |
| №304 | Рис отварной | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 0 |
| №639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
| №338 | Фрукт | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,00 |
|  | **Итого за день:** | **600** | **22,78** | **25,56** | **156,73** | **903,37** | **33,70** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

Сезон: осенне - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №469 | Блины со сгущ.молоком | 150/20 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0.0 | 14,00 | 28,0 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 86,4 | 0 |
| №41 | Масло сливочное | 20 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0 |
| №42 | Сыр (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,07 |
| №338 | Фрукт | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200,00 | 20,00 |
|  | **Итого за день:** | **510** | **35,66** | **29,95** | **109,70** | **705,40** | **20,81** |
|  | **Итого за весь период:** | **6020** | **297,16** | **293,50** | **1282,06** | **8067,66** | **620,52** |