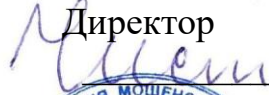


Утверждено

Директор



Г.И. Чистяков/

29.08.2024



**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Броди»
Примерное меню для детей
на 2024-2025 учебный год (7 -11 лет)**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день									
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом сливочным	200	7,2	13,5	53,8	376
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4,	9,8	47
			<i>итого</i>		525	9,88	13,85	80,26	578,79
1	1	Обед	закуска	Салат осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94
			1 блюдо						
			2 блюдо	котлета из птицы	100	7,14	10,11	7,78	129,8
			гарнир	греча	200	8,41	4,4	38,1	225,28
			напиток	чай с сахаром лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	21,16	20,35	93,42	625,58
1	1	Итого за день:			1175	31,04	34,2	173,68	1204,37
2 день									
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке	200	8,3	11,7	37,5	288
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
			<i>итого</i>		525	11,38	12,25	61,66	481,79
1	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09
			1 блюдо						
			2 блюдо	курица отварная	100	25,2	7,4	0	170
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,56	10,4	31,76	239,52
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	35,27	23,56	71,37	647,17
1	2	Итого за день:			1175	46,65	35,81	133,03	1128,96
3 день									

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из гречневой крупы	200	9,15	5,63	33,6	221,75
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47
			<i>итого</i>		525	11,83	6,28	60,56	424,54
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1
			1 блюдо						
			2 блюдо	шницель из говядины	100	17,2	13,8	16,2	264
			гарнир	рис отварной	200	3,4	1,2	32,4	166
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	25,97	19,77	91,99	673,66
1	3	Итого за день:		1175	37,8	26,05	152,55	1098,2	

4 день

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	200	5,2	6,5	28,4	193,7
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	банан	100	1,5	0,5	21	96
			<i>итого</i>		525	8,98	7,35	66,06	445,49
1	4	Обед	закуска	Салат витаминный	100	2,1	5,18	7,77	86,35
			1 блюдо						
			2 блюдо	котлета рыбная	100	10	3,8	10	133
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,56	10,4	31,76	239,52
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	2,02	92
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	21,2	20,13	75,07	667,64
1	4	Итого за день:		1175	30,18	27,48	141,13	1113,13	

5 день

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая на молоке	200	7,63	9,35	35,36	256,71
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с	25	2,02	0,32	5,4	108

				маслом					
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
			<i>итого</i>		525	10,81	9,9	60,12	455,5
1	5	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	100	1,17	3,23	7,28	65,29
			1 блюдо						
			2 блюдо	котлета из птицы	100	7,14	10,11	7,78	129,8
			гарнир	рис отварной	200	3,4	1,2	32,4	166
			напиток	напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	15,35	15,13	92,18	558,46
1	5	Итого за день:			1175	26,16	25,03	152,3	1013,96
6 день									
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	206,14
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			<i>итого</i>		525	8,12	6,97	57,5	408,93
2	1	Обед	закуска	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95
			1 блюдо						
			2 блюдо	тефтели из говядины с соусом	100	17,4	15,4	19,8	298
			гарнир	макароны отварные	200	7,37	6,37	47,05	275,2
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	2,02	92
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	30,61	27,62	99,29	861,92
2	1	Итого за день:			1175	38,73	34,59	156,79	1270,85
7 день									
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из гречневой крупы	200	9,15	5,63	33,6	221,75
			гор.напиток	какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
			<i>итого</i>		525	15,84	9,95	62,59	483,2
2	2	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85
			1 блюдо						
			2 блюдо	гуляш из мяса куры	100	27,8	13	9,61	264

			картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,56	10,4	31,76	239,52
		гарнир	напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
		хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
		<i>итого</i>		650	37,43	29,08	94,45	785,74
2	2	Итого за день:		1175	53,27	39,03	157,04	1268,94

8 день

2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная с маслом сливочным	200	7,2	13,5	53,8	376
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47
			<i>итого</i>		525	9,88	14,15	80,76	578,79
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с сол.ог. и зел. горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75
			1 блюдо						
			2 блюдо	голубцы с мясом рисом и соусом	300	25,2	23,7	19,2	392
			гарнир						
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	2,02	92
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	31,48	29,7	54,47	694,52
2	3	Итого за день:		1175	41,36	43,85	135,23	1273,31	

9 день

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая на молоке	200	7,63	9,35	35,36	256,71
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			<i>итого</i>		525	10,31	9,7	61,82	459,5
2	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1
			1 блюдо						
			2 блюдо	котлета из птицы	100	7,14	10,11	7,78	129,8
			гарнир	рис отварной	200	3,4	1,2	32,4	166
			напиток	напиток яблочный	200	1	0,2	9,9	41
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8

			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	16,65	16,25	82,21	532,67
2	4	Итого за день:			1175	26,96	25,95	144,03	992,17
10 день									
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	25	2,02	0,32	5,4	108
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
			<i>итого</i>		525	13,68	10,15	62,96	479,69
2	5	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	100	1,17	3,23	7,28	65,29
			1 блюдо						
			2 блюдо	гуляш из мяса куры	100	27,8	13	9,61	264
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,56	10,4	31,76	239,52
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,7	47,8
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97
			<i>итого</i>		650	37,33	27,21	83,43	733,37
2	5	Итого за день:			1175	51,01	37,36	146,39	1213,06
		Среднее значение за период:			1175	38,316	32,935	149,22	1157,7