"Согласовано"

И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»

Подпись _____

# Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

## на 5 февраля 2024 года

(понедельник, неделя первая)

| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»с маслом сливочным | 210 | 7,04 | 10,42 | 22,12 | 193,64 | 173 | |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 | |
| | | Батон пшеничный в/с | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | к/к | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 | |
| | | Джем/повидло | 20 | 0,10 | 0,00 | 14,32 | 57,68 | к/к | |
| 60-00 | **Итого за завтрак** | | 505,00 | 15,56 | 18,47 | 79,42 | 474,20 | | |
| | **Обед** | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 102 | |
| | | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | | Печень по-Строгановски | 90 | 9,93 | 10,11 | 3,17 | 166,50 | 255 | |
| | | Греча отварная рассыпчатая | 150 | 3,83 | 5,17 | 35,84 | 230,45 | 302 | |
| | | Томаты свежие порционно | 60 | 2,16 | 4,04 | 1,01 | 48,79 | 71 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | к/к | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | к/к | |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 | |
| 75-00 | **Итого за обед** | | 770 | 26,28 | 25,54 | 107,26 | 807,13 | | |
| 135-00 | **Итого за день** | | | | | | | | 137-00 |

"Согласовано"

И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»

Подпись _____

# Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

## на 6 февраля 2024 года

(вторник, неделя первая)

| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327 | 200 | 12,45 | 11,28 | 35,76 | 295,06 | 223/327 | |
| | | Батон пшеничный в/с | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | к/к | |
| | | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 379 | |
| | | Яблоко | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 | |
| 60-00 | **Итого за завтрак** | | 530 | 19,22 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | | |
| | **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 3,67 | 13,71 | 83,80 | 112 | |
| | | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | | Котлета рыбная (минтай) с соусом № 326 | 90 | 11,99 | 12,05 | 8,67 | 188,90 | 239/326 | |
| | | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 304 | |
| | | Салат витаминный (2 вариант) | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 49 | |
| | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 377 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | к/к | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | к/к | |
| 75-00 | **Итого за обед** | | 770 | 25,43 | 26,89 | 112,01 | 776,82 | | |
| 135-00 | **Итого за день** | | | | | | | | 137-00 |

"Согласовано"
И.о.директора МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

# Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

## на 7 февраля 2024 года

(среда, неделя первая )

| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным | 210 | 10,44 | 13,54 | 15,33 | 221,10 | 175 | |
| | | Батон пшеничный в/с | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | к/к | |
| | | Печенье затяжное | 30 | 0,57 | 1,62 | 9,62 | 124,35 | к/к | |
| | | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 17,98 | 77,12 | 8 | |
| 60-00 | **Итого за завтрак** | | 500 | 16,43 | 16,04 | 71,91 | 562,85 | | |
| | **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | 82 | |
| | | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | | Плов из птицы | 200 | 18,12 | 17,73 | 42,00 | 411,55 | 291 | |
| | | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | 59 | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | к/к | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | к/к | |
| 75-00 | **Итого за обед** | | 730 | 26,35 | 23,77 | 100,78 | 705,18 | | |
| 135-00 | **Итого за день** | | | | | | | | 137-00 |

"Согласовано"
И.о.директора МБОУ "Семиозерская ООШ"
Подпись _____

Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

на 8 февраля 2024 года
(четверг, неделя первая)

| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом | 210 | 9,52 | 4,17 | 35,46 | 201,70 | 181 | |
| | | Бутерброд с сыром | 40 | 4,9 | 11,55 | 17,10 | 193 | 2017 | |
| | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 377 | |
| | | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 37,80 | 338 | |
| 60-00 | **Итого за завтрак** | | 550 | 15,45 | 15,84 | 70,91 | 474,18 | | |
| | **Обед** | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 99 | |
| | | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | | Котлеты, биточки, шницели с соусом №332 | 90 | 12,00 | 10,64 | 11,66 | 172,12 | 268/332 | |
| | | Картофель отварной с маслом растительным | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 125 | |
| | | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 52 | |
| | | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 342 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | к/к | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | к/к | |
| 75-00 | **Итого за обед** | | 770 | 23,53 | 26,79 | 100,76 | 738,57 | | |
| 135-00 | **Итого за день** | | | | | | | | 137-00 |

"Согласовано"
И.о.директора МБОУ «Семиозерская ООШ»
Подпись _____

# Меню приготавливаемых блюд 1-4кл

## на 9 февраля 2024 года

(пятница, неделя первая)

| | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. Ценн. | № рецепт. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным | 210 | 7,21 | 11,58 | 7,86 | 203,00 | 183 | |
| | | Батон пшеничный в/с | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | к/к | |
| | | Какао на молоке | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 382 | |
| | | Джем/Повидло | 30 | 0,15 | 0 | 17,48 | 86,52 | к/к | |
| 60-00 | **Итого за завтрак** | | 500 | 15,62 | 15,90 | 79,81 | 575 | | |
| | **Обед** | Рассольник Ленинградский со сметаной | 210 | 2,48 | 5,00 | 24,08 | 211,54 | 96 | |
| | | Кура отварная | 10 | 2,11 | 1,36 | 0,00 | 20,67 | 288 | |
| | | Котлета рыбная (минтай) с соусом №326 | 90 | 11,99 | 12,05 | 8,67 | 188,90 | 239/326 | |
| | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 | |
| | | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 47 | |
| | | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 376 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | к/к | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | к/к | |
| 75-00 | **Итого за обед** | | 780 | 24,69 | 26,86 | 101,72 | 776,70 | | |
| 135-00 | **Итого за день** | | | | | | | | 137-00 |