

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Елшанская Первая  
средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор \_\_\_\_\_

МОБУ «Елшанская Первая СОШ»

## Меню

МОБУ «Елшанская Первая СОШ»

1-4 класс

Начат \_\_\_\_\_ 2023г

Окончен \_\_\_\_\_

Елшанка Первая, 2023г

МОБУ «Елшанская Первая СОШ»  
Оренбургская область - 3 вариант

**Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет**

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>80,6</b>	<b>476,6</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	20	0,1	0	0,4	2,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37,2</b>	<b>11,1</b>	<b>56,3</b>	<b>475,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>66,2</b>	<b>34,2</b>	<b>161,8</b>	<b>1220,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,4</b>	<b>13,9</b>	<b>79,3</b>	<b>511,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>19,5</b>	<b>80,1</b>	<b>586,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	30	0,4	0	1,5	7,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31,4</b>	<b>11</b>	<b>63,1</b>	<b>476,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,7</b>	<b>14,2</b>	<b>72</b>	<b>487,6</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>43,1</b>	<b>41,3</b>	<b>165,4</b>	<b>1205,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	270	1,1	1,1	26,5	119,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>15,8</b>	<b>13,7</b>	<b>94,5</b>	<b>564,3</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26,8</b>	<b>12,7</b>	<b>73,2</b>	<b>515,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,4</b>	<b>10,9</b>	<b>83,7</b>	<b>501,4</b>
	Средние показатели за Завтрак	573,33	22,47	12,57	78,26	516,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Средние показатели за Обед		790,83	32,41	23,82	102,71	753,93
Средние показатели за период		1364,2	54,9	36,4	181	1270,3

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;