

Утверждено

Директор



Г.И. Чистяков/

30.08.2023



**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Броди»
Примерное меню для детей
на 2023-2024 учебный год (от 7 лет и старше)**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
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	130	0,4	0,4	9,8	54	
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2	
			<i>итого</i>		575	10,98	14,41	99,45	652,99	
1	1	Обед	закуска							
			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>		550	19,35	15,09	80,66	519,64	
1	1	Итого за день:			1125	30,33	29,5	180,11	1172,63	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	6,5	11,7	53,2	365	
			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	130	1,2	0,3	10,5	57	
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2	
			<i>итого</i>		575	11,08	12,91	99,55	644,99	
1	2	Обед	закуска							
			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
			итого		550	33,56	18,38	66,54	574,08
1	2	Итого за день:			1125	44,64	31,29	166,09	1219,07
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	5,8	13,5	54,8	375
			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	130	0,9	0,2	8,1	43
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
			итого		575	10,08	14,61	98,75	640,99
1	3	Обед	закуска						
			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
			итого		550	24,4	15,58	83,38	594,56
1	3	Итого за день:			1125	34,48	30,19	182,13	1235,55
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,59	8,51	35,48	249,38
			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	130	0,4	0,4	9,8	54
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
			итого		575	11,37	9,42	81,13	526,37
1	4	Обед	закуска						
			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>		550	19,1	14,95	67,3	581,29
1	4	Итого за день:			1125	30,47	24,37	148,43	1107,66
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая со сливочным маслом	200	5,8	13,5	54,8	375
			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	130	1,2	0,3	10,5	57
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
			<i>итого</i>		575	10,38	14,71	101,15	654,99
1	5	Обед	закуска						
			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>		550	14,18	11,9	84,9	493,17
1	5	Итого за день:			1125	24,56	26,61	186,05	1148,16
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200	6,1	10,8	49,8	330
			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	130	0,4	0,4	9,8	54
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
			<i>итого</i>		575	9,88	11,71	95,45	606,99
2	1	Обед	закуска						
			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>	550	29,31	22,52	92,39	781,97
2	1	Итого за день:			1125	39,19	34,23	187,84	1388,96
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,59	8,51	35,48	249,38
			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	130	1,2	0,3	10,5	57
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
				<i>итого</i>	575	15,78	13,49	86,66	597,03
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо	гуляш из мяса кури	100	27,8	13	9,61	264
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,56	10,4	31,76	239,52
			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>	550	36	23,99	86,09
2	2	Итого за день:			1125	51,78	37,48	172,75	1297,92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с маслом сливочным	200	6,1	10,8	49,8	330
			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	130	0,9	0,2	8,1	43
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
				<i>итого</i>	575	10,38	11,91	93,75	595,99
2	3	Обед	закуска						
			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>		550	29,74	24,45	44,74	600,77
2	3	Итого за день:			1125	40,12	36,36	138,49	1196,76
2	4	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	130	0,4	0,4	9,8	54
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
			<i>итого</i>		575	10,98	14,41	99,45	652,99
2	4	Обед	закуска						
			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>		550	15,08	12,06	73,6	453,57
2	4	Итого за день:			1125	26,06	26,47	173,05	1106,56
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	9,3	8,6	52,4	394
			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	130	0,4	0,4	9,8	54
			сладкое	пряник	20	1,1	0,56	19,19	67,2
			<i>итого</i>		575	13,08	9,51	98,05	670,99
2	5	Обед	закуска						

		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>		550	36,16	23,98	76,15	668,08
2	5	Итого за день:		1125	49,24	33,49	174,2	1339,07
		Среднее значение за период:		1125	37,087	30,999	170,914	1221,234