



**Циклическое десятидневное меню для столовой
МБОУ Дмитро – Титовской СОШ
на 2024-2025 учебный год
для обучающихся 1- 4 классов (обеда)**

Меню горячих обедов для учащихся 1- 4 классов

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Икра кабачковая	60	0,23	0,68	1,17	72	73
	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	250	2,5	2,75	15,03	146	102
	Жаркое по-домашнему	200	11,2	15,2	15,7	320	259
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Чай	200	1,50	0,00	6,40	106	376
Итого за обед		760	18,83	19,13	55,1	781,4	
День 2							
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,55	0,10	3,25	58	ГП
	Суп овощной со сметаной	250	1,19	4,93	4,87	61	99
	Котлета с соусом	90	4,36	6,7	12,87	189,8	269
	Каша гречневая	150	6,9	4,1	17,3	231,8	302
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Сок	200	1,2	0	28,6	112	ГП
Итого за обед		800	18,6	16,33	83,69	790	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед	Свекла отварная с яблоком	60	1,31	5,16	12,1	69	54
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	5,5	4,73	134	96
	Рыба, тушеная с овощами	90	7,89	2,9	1,5	80,9	229
	Картофель отварной	150	3,0	0,6	13,7	112,2	310
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Компот из сухофруктов с Вит С	200	0,50	0,00	19,80	196,4	349
Итого за обед		800	18,5	14,66	68,63	733,5	
День 4							
	Икра кабачковая	60	0,23	0,68	1,17	72	73
Обед	Суп картофельный	250	2,5	4,75	15	107	97
	Фрикадельки в соусе	100	2,3	2,9	0,87	178,1	280
	Пюре гороховое	150	5,25	9,0	3,9	272	131
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Кисель с витамином С	200	2,33	0	31,2	33	354
Итого за обед		810	16,01	17,83	68,94	799,5	
День 5							
Обед	Морковь с яблоком	60	1,72	1,41	5,74	40	62
	Суп картофельный с клёцками	250	2,85	5,67	15,03	115,4	108
	Плов	160	9,45	8,7	24,70	264,1	291
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Компот из кураги	200	1,3	0,08	19,80	184,64	348
Итого за обед		720	18,72	17,28	82,07	741,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Обед	Огурец свежий нарезка	60	0,55	0	0,80	15	71
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,47	5,67	6,85	85	98
	Тефтели с соусом	90	2,6	2,9	4,80	240	279
	Макароны отварные	150	4,62	7,80	32,80	204	202
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Чай	200	1,50	0,00	6,40	106	376
Итого за обед		800	16,14	16,87	68,45	787,4	
День 2							
Обед	Икра кабачковая	60	0,23	0,68	1,17	72	73
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,25	10,75	166	82
	Гуляш с подливом	90	8,0	9,2	3,0	132,7	246
	Картофель отварной	150	3,0	2,6	13,7	112,2	310
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Сок	200	1,2	0	28,6	112	ГП
Итого за обед		800	17,83	17,23	74,55	732,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Обед	Морковь с яблоком	60	1,72	1,41	5,74	40	62
	Суп с макаронными изделиями и сметаной	200	2,85	5,67	15,03	143	103
	Котлета с соусом	100	2,6	2,9	4,80	256	269
	Каша пшённая	150	6,4	6,8	32,84	103	171
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Чай	200	1,50	0,00	6,40	106	376
Итого за обед		760	18,47	17,28	81,61	785,4	
День 4							
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,55	0,10	3,25	58	ГП
	Щи из свежей капусты со сметаной	240	0,2	0,3	18,2	138	99
	Жаркое по-домашнему	200	11,2	15,2	15,7	320	259
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
	Какао	200	2,6	3,26	25,1	157	382
Итого за обед		750	18,95	19,36	76,05	810,4	
День 5							
Обед	Свекла отварная с яблоком	60	1,31	5,16	12,1	69	54
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	5,5	4,73	134	96
	Рыба, тушеная с овощами	90	7,89	2,9	1,5	80,9	229
	Рис отварной	150	3,67	2,18	16,67	210	304
	Кисель плодово-ягодный	200	0,33	0	31,2	157,6	359
	Хлеб 1 с.	50	3,40	0,50	16,8	137,4	ГП
Итого за обед		800	19	16,24	83	788,9	
Среднее значение за период		780	18,1	17,2	74,21	775	