

**Примерное 12-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет  
в Гололобовском филиале муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Кочетовской средней общеобразовательной школы Мичуринского района  
на 2023-2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,4	5,0	10,3	86,4	88
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,0	7,7	43,0	276,5	171
	Котлеты мясные	90	12,3	12,7	16,7	228,8	608
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,3	18,2	61,0	375
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	9,2	86,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			27,7	26,9	116,0	832,7	
<b>День 2</b>							
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	7,1	4,6	29,3	130,4	102
	Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	11,1	15,7	9,7	252,9	489
	Макароны отварные с маслом	180	6,6	5,4	31,7	202,1	203
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,2	0,1	28,0	112,0	342
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902
Итого за обед			27,6	27,0	123,7	877,4	
<b>День 3</b>							
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп вермишелевый	250	5,3	6,3	30,1	131,0	111
	Пюре картофельное	180	3,1	5,1	26,2	190,0	312
	Рыба тушеная с овощами	90	12,4	12,4	30,3	304,0	374
	Компот из сухофруктов	200/15	0,8		21,0	11,2	349
	Молоко 3,2%	200	3,6	4,4	9,4	116,0	965
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
Итого за обед			28,0	28,6	123,4	838,2	
<b>День 4</b>							
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	18,1	108,0	96
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	6,7	43,0	276,5	171
	Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	15,1	15,7	9,7	252,9	489
	Сок	200	0,5		21,0	77,0	207

	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338	
Итого за обед			27,6	27,2	116,8	894,4		
<b>День 5</b>								
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	103,0	142	
	Цыплята запеченные	100	11,0	12,0	0,6	221,4	494	
	Рис отварной рассыпчатый	180	6,2	9,8	72,0	257,0	304	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0		
	Чай с сахаром	200/15		0,4	0,1	15,2	61,0	375
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	15,6	94,0	338	
Итого за обед			27,6	27,4	118,2	822,4		
<b>День 6</b>								
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	(огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	2,0	22,0	71	
	Борщ	250	6,1	11,0	11,6	171,4	82	
	Вермишель отварная с тертым сыром	180	8,3	8,8	32,7	221,0	204	
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965	
	Бутерброд с сыром	50/15		5,1	0,7	59,7	231,0	2
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902	
	Итого за обед			27,5	27,3	121,8	847,4	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 1</b>								
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,1	108,0	96	
	Плов из птицы	230	17,1	18,2	41,6	411,7	291	
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	38,0	145,2	382	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902	
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2		
	Итого за обед			26,9	27,8	116,8	833,1	
<b>День 2</b>								
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,6	16,0	120,3	102	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,1	13,9	23,5	551	
	Гуляш из куриного филе	100.(70/30)	10,0	11,2	9,7	223,0	489	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	6,7	43,0	221,0	171	
	Молоко 3,2%	200	3,5	3,5	9,4	102,0	965	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	68,0	338	
	Итого за обед			28,0	27,3	117,0	843,8	
<b>День 3</b>								
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп рисовый	250	1,8	3,1	18,8	113,3	151	
	Пюре картофельное	180	2,1	5,1	28,3	164,0	312	
	Котлета рыбная	90	19,8	14,6	18,0	201,0	390	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902	
	Кисель	200			32,08	101,0	359	
	Булочка школьная	150	1,2	3,4	27,5	120,0	428	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	68,0	338	
Итого за обед			27,5	27,4	117,5	853,3		
<b>День 4</b>								

Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,4	3,0	8,3	86,4	88
	Рис отварной рассыпчатый	180	6,7	10,2	75,0	247,0	304
	Куры отварные	100	11,0	11,7		206,0	63
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902
	Молоко 3,2%	200	4,2	3,5	9,4	116,0	965
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			26,9	29,6	117,7	835,4	
<b>День 5</b>							
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	13,4	120,0	142
	Макароны отварные с маслом	180	6,6	5,4	52,0	234,0	203
	Котлеты мясные	90	12,3	12,7	16,7	228,8	608
	Сок яблочный	200	0,5		15,6	94,0	207
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
Итого за обед			30,4	23,6	122,7	856,8	
<b>День 6</b>							
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Борщ	250	6,1	10,9	18,3	94,0	82
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,0	4,8	43,0	221,0	171
	Рыба тушеная с овощами	90	11,3	10,9	31,3	251,0	374
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	6,4	86,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	401
Итого за обед			27,0	27,8	117,6	866,4	
Среднее значение за период			27,7	27,3	119,1	850,1	