



МОУ ИТС *С* СОГЛАСОВАНО  
 ДИРЕКТОР (должность)  
 САЛИХОВА В.Р. (ФИО)  
 13.11.2023, (дата)

ИП Комарова Э.М.  
 ДИРЕКТОР  
 КОМАРОВА Э.М.  
*Комарова*

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Мл.школьники с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1(понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	
	Кекс	100	5,40	21,16	57,08	440	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>10,76</b>	<b>32,82</b>	<b>97,14</b>	<b>726,2</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Свекольник на к/б	200	1,74	3,56	9,62	77,6	
	Курица в соусе томатном	60/30	10,20	10,12	3,08	144	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>23,30</b>	<b>25,41</b>	<b>106,55</b>	<b>721,42</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,23</b>	<b>8,00</b>	<b>85,50</b>	<b>452</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>43,29</b>	<b>66,23</b>	<b>289,19</b>	<b>1899,62</b>	

**День 2 (вторник)**

<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540	223
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	404
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	112
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>31,62</b>	<b>24,48</b>	<b>94,18</b>	<b>731,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Рассольник ленинградский на к/б	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Кнели из кур	90	13,34	19,86	5,06	252	301
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>29,58</b>	<b>34,56</b>	<b>99,38</b>	<b>827,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Слойка сладкая	100	10,80	8,00	69,90	334	572
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,80</b>	<b>8,00</b>	<b>83,50</b>	<b>386</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>72</b>	<b>67,04</b>	<b>277,06</b>	<b>1944,81</b>	

<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	240	9,29	14,18	42,65	335,28	250
	Блинчики (с джемом или повидлом )	60	2,96	1,58	19,66	104,87	309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12,35</b>	<b>15,76</b>	<b>77,31</b>	<b>500,15</b>	
		60	0,80	0,10	4,30	21	17
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная						
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	410,28	406
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,19</b>	<b>21,43</b>	<b>108,22</b>	<b>731,18</b>	
		200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	100	12,81	10,20	40,53	280,56	410
	Ватрушки с повидлом	300	12,91	10,20	55,73	341,56	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>1560</b>	<b>51,45</b>	<b>47,39</b>	<b>241,26</b>	<b>1572,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плюшка новomosковская	100	7,33	5,22	46,56	264,44	184
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12,97</b>	<b>13,84</b>	<b>94,16</b>	<b>554,84</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,04	4,16	7,14	184,22	142
	Голубцы ленивые	240	20,40	19,92	15,30	400	372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,86</b>	<b>30,74</b>	<b>86,68</b>	<b>896,12</b>	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Печенье	100	1,50	5,60	14,88	83,4	590
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>21,50</b>	<b>7,60</b>	<b>72,88</b>	<b>413,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>63,33</b>	<b>52,18</b>	<b>253,72</b>	<b>1864,36</b>	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,09</b>	<b>17,40</b>	<b>100,30</b>	<b>618,4</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	16	70
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	18,80	201	150
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	7,28	6,65	14,95	169,06	232
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	24,30	254,25	312
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	18,40	84	РЦ 10.86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>22,96</b>	<b>15,97</b>	<b>102,25</b>	<b>847,01</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Коржик молочный	100	3,91	8,70	38,14	228,8	456
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,31</b>	<b>8,70</b>	<b>67,14</b>	<b>350,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>43,36</b>	<b>42,07</b>	<b>269,69</b>	<b>1816,21</b>	

<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	240	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,01</b>	<b>20,98</b>	<b>68,24</b>	<b>506</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	60	0,50	3,67	3,16	47,64	48
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	1,46	4,00	8,52	76	128
	Биточки рубленые из птицы	90	13,42	14,19	9,10	218,25	306
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,79</b>	<b>23,13</b>	<b>108,60</b>	<b>719,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,77</b>	<b>11,79</b>	<b>79,72</b>	<b>455,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>44,57</b>	<b>55,9</b>	<b>256,56</b>	<b>1680,82</b>	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,02	23,62	4,68	303,92	301
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	590
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>20,42</b>	<b>25,98</b>	<b>42,86</b>	<b>495,32</b>	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21	17
	Суп-лапша домашняя к/б	200	8,82	11,24	11,56	182,38	156
	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	410,28	406
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>32,85</b>	<b>30,39</b>	<b>104,72</b>	<b>824,56</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Ватрушки с повидлом	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,51</b>	<b>7,91</b>	<b>63,33</b>	<b>377,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>66,78</b>	<b>64,28</b>	<b>210,91</b>	<b>1697,44</b>	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	200
	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,63</b>	<b>23,45</b>	<b>89,38</b>	<b>611,53</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	Суп с бобовыми на м/б	200	5,72	38,52	18,80	439,4	119
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60/30	11,84	8,48	6,80	200	93
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>32,20</b>	<b>61,56</b>	<b>107,09</b>	<b>1155,25</b>	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Коржик молочный	100	3,91	8,70	38,14	228,8	456
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,01</b>	<b>8,70</b>	<b>53,34</b>	<b>289,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>47,84</b>	<b>93,71</b>	<b>249,81</b>	<b>2056,58</b>	



День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Булочка школьная	100	8,35	8,00	44,85	241,67	428
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>17,40</b>	<b>88,85</b>	<b>531,07</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	16	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,04	4,16	7,14	184,22	142
	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	23,40	337,14	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>26,80</b>	<b>25,50</b>	<b>90,34</b>	<b>770,06</b>	
ПОЛДНИК	Чай с ягодой	200	0,30	0,10	2,50	11,8	147
	Пряники	100	5,90	6,90	75,00	366	589
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,20</b>	<b>7,00</b>	<b>77,50</b>	<b>377,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>48,61</b>	<b>49,9</b>	<b>256,69</b>	<b>1678,93</b>	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,04	251,7	296
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,91</b>	<b>15,02</b>	<b>109,54</b>	<b>641,7</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Рассольник ленинградский на к/б	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Котлеты рубленые птицы	90	12,52	24,06	12,65	317,46	295
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,06	174,6	417
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>34,39</b>	<b>36,66</b>	<b>107,75</b>	<b>887,96</b>	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Булочка "К чаю"	100	15,74	8,00	38,86	250	442
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>35,74</b>	<b>10,00</b>	<b>96,86</b>	<b>580</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>87,04</b>	<b>61,68</b>	<b>314,15</b>	<b>2109,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15520</b>	<b>568,27</b>	<b>600,38</b>	<b>2619,04</b>	<b>18321,32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1552</b>	<b>56,827</b>	<b>60,038</b>	<b>261,904</b>	<b>1832,132</b>	