



"Утверждаю":  
 Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы  
 Е.Н. Нестерова  
 "01" сентября 2023г

Еженедельное меню Начальных классов ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы на 2023-2024 учебный год

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная	с 7 лет до 11 лет

1	2	3	Пищевые вещества(г)			7	8
			Б	Ж	У		
День 1	<b>Завтрак</b>						
Понедельник	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	сосиска отварная	65	6,56	18,38	30	194	243
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Сыр порц.	20	4,64	5,9	0	72	15
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за день			<b>22,43</b>	<b>32,34</b>	<b>120,6</b>	<b>750,26</b>	
День 2	<b>Завтрак</b>						
Вторник	салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Каша вязкая гречневая	180/6	5,68	6,21	25,45	180,42	303
	Биточки паровые	100	11,99	10,11	9,9	179	281
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	компот из свежих яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Соус красный основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за день			<b>24,52</b>	<b>21,86</b>	<b>115,44</b>	<b>758,11</b>	
День 3	<b>Завтрак</b>						
Среда	огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рис отварной	180/8	4,58	6,74	45,98	262,82	304
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Соус красный основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за день			<b>32,38</b>	<b>29,89</b>	<b>113,58</b>	<b>830,09</b>	
День 4	<b>Завтрак</b>						
Четверг	салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Пюре картофельное	180/6	3,8	5,95	25,34	170,19	312
	Тефтели 2-й вариант	100	10,96	9,64	9,88	170	279
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за день			<b>21,13</b>	<b>18,55</b>	<b>99,45</b>	<b>651,33</b>	
День 5	<b>Завтрак</b>						
Пятница	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/7	6,08	11,18	43,46	300	175
	Сыр порц.	20	4,64	5,9	0	72	15
	батон	1/40	4,75	1,74	30,84	157,2	ПР
	кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за день			<b>19,24</b>	<b>22,1</b>	<b>104,95</b>	<b>700,3</b>	
Итого за неделю			<b>119,7</b>	<b>124,74</b>	<b>554,02</b>	<b>3690,09</b>	

Согласовано : Медсестра \_\_\_\_\_ /В.П.Бурцева/

Бухгалтер \_\_\_\_\_ /В.С.Емельянова/

Повар \_\_\_\_\_ /И.А.Енютина/

"Утверждаю":

Директор ГБОУ СОШ им.М.К.Овсянникова с. Исаклы

Е.Н.Нестерова

"01" сентября 2023г

Еженедельное меню Начальных классов ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы на 2023-2024 учебный год



Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная	с 7 лет до 11 лет

1	2	3	Пищевые вещества(г)			7	8
			4	5	6		
День 1	<b>Завтрак</b>						
Понедельник	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Сосиска отварная	65	6,56	18,38	30	194	243
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Сыр порц.	20	4,64	5,9	0	72	15
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за день			<b>22,43</b>	<b>32,34</b>	<b>120,6</b>	<b>750,26</b>	
День 2	<b>Завтрак</b>						
Вторник	Каша вязкая молочная из риса	200/7	6	10,85	52,93	334	174
	Сыр порц.	20	4,64	5,9	0	72	15
	Батон	1/40	4,75	1,74	30,84	157,2	ПР
	кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за день			<b>19,56</b>	<b>21,17</b>	<b>119,92</b>	<b>748,6</b>	
День 3	<b>Завтрак</b>						
Среда	салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Пюре картофельное	180/6	3,8	5,95	25,34	170,19	312
	биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	234
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за день			<b>17,87</b>	<b>16,01</b>	<b>95,28</b>	<b>600,83</b>	
День 4	<b>Завтрак</b>						
Четверг	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	55,68	52
	Каша вязкая гречневая	180/6	5,68	6,21	25,45	180,42	303
	Биточки паровые	100	11,99	10,11	9,9	179	281
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	компот из св.яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Соус красный основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
Итого за день			<b>23,58</b>	<b>23,53</b>	<b>96,31</b>	<b>692,75</b>	
День 5	<b>Завтрак</b>						
Пятница	огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Птица тушёная в соусе	100/50	16,4	15,71	4,4	225	290
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за день			<b>28,95</b>	<b>23,73</b>	<b>102,44</b>	<b>741,96</b>	
Итого за неделю			<b>112,39</b>	<b>116,78</b>	<b>534,55</b>	<b>3534,4</b>	

Согласовано: Медсестра Бурцева /В.П.Бурцева/

Бухгалтер Емельянова /В.С.Емельянова/

Повар Енютина /И.А.Енютина/