

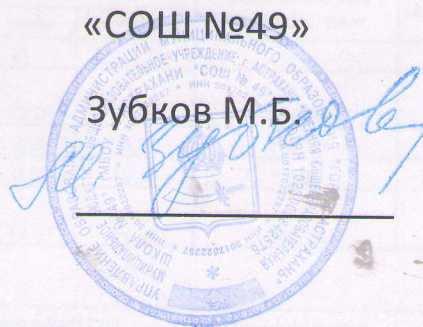
«Утверждаю»

И.П. Липов А.Г



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани



**Примерное десятидневное  
(двухнедельное) меню  
по столовой  
МБОУ г. Астрахани «СОШ №49».**

**(бесплатное горячее питание обучающихся по  
образовательным программам начального общего образования)**

С 9 января 2023 года.



## Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49.

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1	Завтрак						
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	220/20	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак	510	18,50	19,07	94,96	643,20	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2	Завтрак						
	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Итого за завтрак	650	49,37	44,42	100,61	820,72	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3	Завтрак						
	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
	Итого за завтрак	510	15,70	18,71	83,79	605,10	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4	Завтрак						
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Итого за завтрак	520	26,44	17,73	94,29	645,90	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5	Завтрак						
	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	664
	Овощи натуральные свежие/соленые помидоры	60	0,33	0,06	1,14	6,60	71,70
	Хлеб пшеничный 1-ый сорт	80	6,06	0,75	38,32	188,80	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак	500	24,52	20,33	98,17	669,90	



Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	220/20	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	15,64	19,18	86,56	600,20	

Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Фарш мясной с овощами	130	8,25	12,1	7,16	172	272
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
	Вафля сливочная	20	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
завтрак		500	22,71	20,91	107,67	702,27	

Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,98	20,18	2,93	318,50	210
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,87	7,72	24,08	184,00	Н, 14
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	завтрак		510	19,58	28,57	54,37	624,40

Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220/20	6,55	11,85	46,86	320,70	174
	Кондитерское изделие	60	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		550	11,62	16,88	138,45	771,60	

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром Российским	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак		580	16,51	14,37	96,85	687,00	