

Директор школы

Утверждаю  
В.И.Бойко 01.09.2023



**Примерное меню для организации питания в МКОУ «Макаровская НОШ» на 2023/2024 год**

День: Понедельник(1)

Сезон: основной

Возрастная категория: 7 – 10 лет

**Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
79	Салат из свежей/квашеной капусты	60гр	84,6	Белки – 1,7 Жиры - 1,9 Углеводы -5,2
38	Суп-лапша с картофелем	250 гр	72,5	Белки – 2,6 Жиры - 1,7 Углеводы -5,5
245	Каша рисовая	150 гр	98	Белки –1,5 Жиры – 0,1 Углеводы – 17,4
152	Гуляш из мяса курицы	90 гр	131,9	Белки –9,8 Жиры-4,2 Углеводы – 5,3
521	Компот из свежих яблок	200 гр	111	Белки – 0,8 Жиры-0,0 Углеводы – 14,5
	Хлеб пшеничный	40 гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Яблоко	100гр	52	Белки – 0,4 Жиры – 0,4 Углеводы – 9,8
	Итого:	890 гр	670	

День: Вторник(1)

**Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
16	Нарезка из свежих/солёных огурцов	60 гр	59	Белки-0.8 Жиры-0.1 Углеводы-1,7
402	Суп рисовый с картофелем	250 гр	109,2	Белки – 3,01 Жиры – 3,53 Углеводы – 6,84
318	Картофель отварной	150 гр	134	Белки – 1,91 Жиры – 2,88 Углеводы – 15,34
277	Котлета куриная	90 гр	193,2	Белки – 21,7 Жиры – 2,9 Углеводы – 0,4
	Сок	200 гр	54,6	Белки – 0,5 Жиры-0,00 Углеводы – 10,1
	Хлеб пшеничный	40гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Итого:	790 гр	670	

День: Среда (1)

**Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
5	Нарезка из свежих \солёных помидоров	60 гр	64,4	Белки – 1,62 Жиры - 5 Углеводы -10,32
11	Суп гороховый с картофелем	250 гр	80,8	Белки – 1,93 Жиры – 3,8 Углеводы – 7,43
270	Каша ячневая	150 гр	114,5	Белки – 2,3 Жиры – 0,3 Углеводы – 15,7
357	Котлета рыбная	90гр	131,8	Белки –15,5 Жиры – 5,0 Углеводы – 5,0
370	Какао	200гр	106,5	Белки – 2,1 Жиры-2,0 Углеводы – 8,0
	Хлеб пшеничный	40гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Яблоко	100гр	52	Белки – 0,4 Жиры – 0,4 Углеводы -9,8
	Итого:	890 гр	670	

**День: Четверг (1)****Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
18	Салат из свежих овощей	60 гр	77,5	Белки – 0.58 Жиры – 3.08 Углеводы – 1.85
142	Борщ со сметаной	250гр	105	Белки – 3,0 Жиры – 2,1 Углеводы – 5,2
186	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр	106,3	Белки – 3,5 Жиры – 2,9 Углеводы – 15,9
105	Печень куриная тушеная	90 гр	104,8	Белки – 9,4 Жиры – 7,7 Углеводы – 6,1
376	Компот из сухофруктов	200 гр	60,4	Белки – 0,68 Жиры-0,00 Углеводы – 26,7
	Хлеб пшеничный	40 гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Бананы	100гр	96	Белки – 1,5 Жиры – 0,5 Углеводы – 21,0
	Итого:	890 гр	670	

**День: Пятница (1)****Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
33	Салат свекольный	60 гр	68,7	Белки -1,3 Жиры – 3,1 Углеводы -7,4
41	Суп рыбный с картофелем	250гр	33,5	Белки – 1,93 Жиры – 0.75 Углеводы – 11.53
204.205	Макароньы отварные	150 гр	150,1	Белки – 5.0 Жиры – 1,3 Углеводы – 35,5
277	Котлета куриная	90гр	190,2	Белки – 21,7 Жиры – 2,9 Углеводы – 0, 4
233	Кисель из ягод	200 гр	55,5	Белки – 0 Жиры-0 Углеводы – 13,0
	Хлеб пшеничный	40гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Яблоко	100гр	52	Белки – 0,4 Жиры - 0,4 Углеводы – 9,8
	Итого:	890 гр	670	

**День: Понедельник (2)**

Сезон: основной

Возрастная категория: 7 – 10 лет

**Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
79	Салат из свежей квашеной капусты	60гр	84,6	Белки – 1,7 Жиры - 1,9 Углеводы -5,2
146	Рассольник с мясом курицы	250 гр	78,6	Белки – 3,5 Жиры – 1,2 Углеводы – 7,0
379	Жаркое по-домашнему	250гр	228,2	Белки – 19.22 Жиры – 19.71 Углеводы – 14.83
370	Какао	200 гр	106,6	Белки – 2.1 Жиры-2,0 Углеводы – 8,0
	Хлеб пшеничный	40гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Яблоко	100гр	52	Белки – 0,4 Жиры – 0,4 Углеводы – 9,8
	Итого:	900 гр	670	

**Вторник (2)****Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
5	Нарезка из свежих \соленых помидоров	60гр	59	Белки -1.62 Жиры – 10.1 Углеводы – 2.29
37	Суп картофельный с клецками	250 гр	194,6	Белки – 5.16 Жиры – 7.05 Углеводы – 18.95
351.464	Рыба запеченная с картофелем по- русски	250 гр	241,8	Белки - 16.52 Жиры – 9.07 Углеводы – 25.7
	Сок	200 гр	54,6	Белки – 0,5 Жиры-0,00 Углеводы – 10,1
	Хлеб пшеничный	40 гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Итого:	800 гр	670	

**Среда (2)****Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
37	Винегрет	60 гр	130,1	Белки – 1,35 Жиры – 5.39 Углеводы – 6.78
156	Щи из свежей капусты с картофелем	250гр	87,2	Белки – 2,2 Жиры – 3,1 Углеводы – 3,8
416	Плов из мяса птицы	200гр	169,7	Белки- 13.16 Жиры – 13.12 Углеводы – 27.25
521	Компот из свежих яблок	200 гр	111	Белки – 0,8 Жиры-0,0 Углеводы – 14,5
	Хлеб пшеничный	40гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Яблоко	100гр	52	Белки-0,4 Жиры-0,4 Углеводы-9,8
	Итого:	850гр	670	

**Четверг (2)****Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
16	Нарезка из свежих \ соленых огурцов	60 гр	59	Белки – 0,8 Жиры - 0,1 Углеводы -1,7
511	Суп картофельный с пельменями	250 гр	135,8	Белки – 1,07 Жиры – 5.21 Углеводы – 7,53
200	Капуста тушеная	150 гр	46,9	Белки – 2.41 Жиры – 4.52 Углеводы – 8.11
137	Рыба припущеная	90 гр	146,9	Белки – 10.76 Жиры – 6.55 Углеводы – 47.93
376	Компот из сухофруктов	200 гр	109,4	Белки – 0,68 Жиры-0,0 Углеводы – 26,7
	Хлеб пшеничный	40гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Бананы	100 гр	96	Белки-1,5 Жиры-0,5 Углеводы-21
	Итого:	890гр	714	

**Пятница (2)****Обед**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Ккал	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
36	Салат морковный	60 гр	88,2	Белки – 1,7 Жиры – 0,1 Углеводы – 5,2
169	Суп крестьянский с крупой	250гр	97,4	Белки – 2.1 Жиры – 5.76 Углеводы – 11.45
441	Картофельное пюре	150 гр	81,7	Белки – 3.08 Жиры – 6.36 Углеводы – 14.09
88	Олалы из печени	89гр	175,2	Белки – 2,1 Жиры – 4,6 Углеводы – 8,5
233	Кисель из ягод	200 гр	55,5	Белки –0 Жиры-0 Углеводы – 9.8
	Хлеб пшеничный	40 гр	120	Белки – 7,7 Жиры – 2,4 Углеводы – 53,4
	Яблоки	100 гр	52	Белки-0,4 Жиры-0,4 Углеводы-9,8
	Итого:	890 гр	670	