

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Гайдаровская СОШ»  
*Т.Н.Бахилова*  
«01» 09 2023г.



Менюготавливаемых блюд  
7-11 лет  
МБОУ «Гайдаровская СОШ»  
Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Гайдаровск, ул.Целинная,7

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>							
				20	5,06	4,5	6,4	80
	Сыр в нарезке			200	5,6	10,4	26,4	230
311	Каша овсяная (геркулес) жидкая			30	2,1	0,3	13,8	66,3
	Хлеб пшеничный			200	4,9	5	32,5	190
693	Какао с молоком			100	0,26	0,17	11,41	52
	Яблоко			200	0	0	6	24
	Сок			750	17,92	20,37	96,51	642,3
	<b>Итого за завтрак:</b>							

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 2 ,неделя 1</b>				
	Помидор в нарезке			60	0,52	0,12	1,61	10,8
297	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,4	10,8	41,25	303
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
	Котлета с говядиной п/ф			100	12	20	12	280
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			865	24,67	32,62	99,26	802,1

День : среда

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 3 ,неделя 1</b>				
	Масло сливочное порциями			10	0,01	8,3	0,06	77
311	Каша пшенная жидкая			200	4,4	9,2	25,4	208
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Банан			100	1,5	0,5	21	96
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			740	10,51	21,9	94,96	623,3

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 10 ,неделя 2</b>				
2	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
160	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,6	6,3	19,7	112,8
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			200	0,52	0,34	22,82	104
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>870</b>	<b>14,32</b>	<b>15,04</b>	<b>115,82</b>	<b>615,1</b>

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Категория:** дети 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 5, неделя 1</b>				
	Кукуруза консервированная			60	1,56	0,58	8,05	42,46
511	Рис отварной			200	5	8,2	51,4	304
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
	Котлета рыбная			100	16	5	0	85
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Банан			100	1,5	0,5	21	96
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>915</b>	<b>27,01</b>	<b>15,78</b>	<b>117,35</b>	<b>697,76</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 6 ,неделя 2</b>				
16	Огурец в нарезке			60	0,48	0,06	1,68	9
332	Макаронные изделия отварные			150	5,2	6,1	35,2	220,5
	Котлета куриная			100	14	6	14	170
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			865	22,89	13,83	99,19	621,8

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 7, неделя 2</b>				
	Яйцо отварное			42	5,1	4,6	0,3	63
311	Каша рисовая жидкая			200	2,2	8,2	21	172
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
	Апельсин			200	1,8	0,4	16,2	86
	Сок			200	0	0	6	24
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	<b>Итого за завтрак:</b>			872	16,1	18,5	89,8	601,3



День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 8 ,неделя 2</b>				
	Сыр в нарезке			20	5,06	4,5	6,4	80
302	Каша «дружба»			200	3,3	8,7	23,2	190
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
648	Кисель из концентрата			200	0	0	42,2	162
	Банан			100	1,5	0,5	21	96
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			750	11,96	14	112,6	618,3

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды 8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>			<b>День 9 ,неделя 2</b>				
16	Огурец в нарезке			60	0,48	0,06	1,68	9
520	Пюре картофельное			200	4,1	8,9	29,2	218
587	Соус томатный			25	0,6	1,2	2,1	22
	Тефтеля			100	13	17	8,5	240
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>915</b>	<b>21,28</b>	<b>27,66</b>	<b>83,78</b>	<b>675,3</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 4 ,неделя 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
366	Запеканка из творога с сгущенным молоком			150/38	28,8	21,3	44,4	332,4
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
	Сок			200	0	0	6	24
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>718</b>	<b>36,06</b>	<b>26,77</b>	<b>108,11</b>	<b>664,7</b>