

Утверждаю  
Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

" 31 "

АВГУСТА 2023г



## **Примерное трёхнедельное меню на питание обучающихся МАОУ**

**"СОШ" с.Летка (1-4 кл.)**

**Осень-зима**

**С аллергической реакцией на какао и повидло.**

**Примерное трёхнедельное меню осень-зима МАОУ "СОШ" с.Летка 1-4 кл  
с аллергией на какао и повидло**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (кКал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя I День № 1</b>						
106	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
341	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	470	16,64	19,34	69,31	<b>517,56</b>
<b>Неделя I День № 2</b>						
103	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6
503	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	200	1,4		29	122
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	465	9,14	22,37	73,55	<b>532,76</b>
<b>Неделя I День № 3</b>						
100	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
341	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	470	12,95	18,38	46,83	<b>404,5</b>
<b>Неделя I День № 4</b>						
105	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО за 4 день:</b>	470	10,82	27,19	55,46	<b>509,67</b>
<b>Неделя I День № 5</b>						
95	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 5 день:</b>	465	9,64	23,31	56,67	<b>474,89</b>
<b>Неделя 2 День №1</b>						
103	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
341	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	470	12,66	16,75	55,63	<b>197,12</b>
<b>Неделя 2 День № 2</b>						
117	Омлет натуральный	130	5,83	9,02	1,52	110,54
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6

258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	395	10,32	27,31	31,49	<b>412,83</b>
<b>Неделя 2 День №3</b>						
93	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
341	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
503	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	200	1,4		29	122
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	470	14,57	17,81	74,15	<b>515,11</b>
100	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 4 день:</b>	465	8,03	24	47,03	<b>436,1</b>
<b>Неделя 2 День № 5</b>						
124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,2	12,1	29,1	342,23
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО 5 день:</b>	390	31,99	15,29	48,81	<b>460,92</b>
<b>Неделя 3 День №1</b>						
95	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
341	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	470	14,56	17,69	56,47	<b>443,29</b>
<b>Неделя 3 День №2</b>						
106	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	465	8,93	21,77	61,08	<b>475,59</b>
<b>Неделя 3 День №3</b>						
105	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
341	Бутерброд с сыром	40/5/20	6,62	9,48	10,06	152
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	470	15,74	21,57	55,26	<b>478,07</b>
<b>Неделя 3 День № 4</b>						
117	Омлет натуральный	130	5,83	9,02	1,52	110,54
344	Бутерброд с маслом	40/20	1,7	15,1	10,26	183,6
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69

	<b>ИТОГО за 4 день</b>	395	10,32	27,31	31,49	412,83
<b>Неделя 3 День №5</b>						
124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,2	12,1	29,1	342,23
270	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
	<b>ИТОГО за 5 день:</b>	390	29,2	12,1	40,38	387,35

<b>ИТОГО за весь период:</b>	6720	215,51	312,19	803,61	6658,59
------------------------------	------	--------	--------	--------	---------