

Утверждаю.
Директор МАОУ "СОШ с.Летка"
Кислицин В.Г.
" 31 " АВГУСТА 2023г.



**Примерное трёхнедельное меню
на питание обучающихся МАОУ
СОШ с.Летка (7-11 лет)**

С аллергической реакцией на рыбу, горох.
Бояринцева Каролина.

Примерное трехнедельное меню МАОУ "СОШ" с.Летка 1-4 кл
С аллергической реакцией на рыбу, горох

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (кКал)
			Б	Ж	У	
Неделя I День № 1						
1	Винегрет овощной	80	1	8,1	6,65	103,41
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,4
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	45	263,8
171	Биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	200	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 1 день:	860	27,81	35,14	96,74	826,46
Неделя I День № 2						
15	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,88
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,84	4,78	13,3	122,87
201	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17
189	Котлеты из птицы	90	14,17	16	9,67	239,26
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 2 день:	860	28,79	34,31	116,11	892,18
Неделя I День № 3						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1	8,06	6,2	101,4
39	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,4	99,27
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
181	Тефтеля из говядины на пару	90	16,47	18,72	11,16	279,9
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	200	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 3 день:	860	26,03	35,51	103,72	843,4
Неделя I День № 4						
210	Капуста тушеная	60	2,09	2,58	10,76	15,44
6	Суп овощной сборный	200	1,54	4,69	10,07	92,19
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,75	331,53
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	200	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 4 день:	870	33,98	37,16	108,61	687,67
Неделя I День № 5						
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	3,92	25,83	10,56	45,6
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
171	Биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	45	263,8
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	200	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 5 день:	850	30,528	51,75	107,51	783,36
Неделя 2 День №1						
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,45	4,9	6,96	78,76
6	Суп овощной сборный	200	1,54	4,69	10,07	92,19
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39

	ИТОГО за 1 день:	800	30,65	30,67	101,21	811,32
Неделя 2 День № 2						
5	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	5,06	8,5	86,26
181	Тефтеля из говядины на пару	90	16,47	18,72	11,16	279,9
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	200	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 2 день:	810	26,968	29,49	92,26	579,87
Неделя 2 День №3						
23	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,88
6	Суп овощной сборный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
159	Бифштекс рубленный паровой	90	28,09	18,51	0,27	280
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 3 день:	890	36,61	38,87	63,88	800,35
17	Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,84	8,08	2,98	88,11
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,64	88,89
172	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	45	263,8
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	200	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО 4 день:	880	37,018	48,15	97,85	974,33
Неделя 2 День № 5						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	8,09	5	99,01
34	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,9	119,68
171	Биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25
201	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	200	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО 5 день:	860	26,26	37,66	124,26	873,49
Неделя 3 День №1						
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	4,48	29,52	10,56	45,6
52	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,49	4,92	5,06	70,08
181	Тефтеля из говядины на пару	90	16,47	18,72	11,16	279,9
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 1 день:	860	28,96	59,6	100,5	778,03
Неделя 3 День №2						
18	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,13	3,68	91,13
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
171	Котлета из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	200	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	ИТОГО за 2 день:	860	24,74	33,94	100,13	650,22

Неделя 3 День №3						
7	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,28	8	2,86	88,48
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1
191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	200	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
ИТОГО за 3 день:		870	51,35	60,54	108,63	884,33

Неделя 3 День № 4						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1	8,06	6,2	101,4
36	Суп овощной сборный	200	1,54	4,69	10,07	92,19
10	Голубцы ленивые	90	8,4	8,6	6,33	136,56
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	200	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
ИТОГО за 4 день		860	17,068	27,79	82,38	653,98

Неделя 3 День №5						
5	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,84	4,78	13,3	122,87
170	Котлета из говядины с овощами	70	15,2	18,09	4,17	237,09
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	200	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
ИТОГО за 5 день:		790	30,95	28,58	99,25	612,67

ИТОГО за весь период:		12780	457,71	589,16	1503	11651,66
------------------------------	--	--------------	---------------	---------------	-------------	-----------------