**Утверждаю:**

Директор МБОУ Климовской СОШ №2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Грачёва

01.03.2025 г.

**Меню на 10 дней**

**для детей школьного возраста МБОУ Климовской СОШ №2**

**на весенне - летний сезон 2025 учебного года,**

**начальное звено 1-4 класс на 70 рублей 20 копеек**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  Ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №43 | Капуста тушеная | 60 | 2,1 | 4,1 | 10,8 | 89,0 | 0 |
| №688 | Макарон отварной с мас | 150/5 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №591 | Гуляш мясной | 80/75 | 13,46 | 14,75 | 17,0 | 254,85 | 1,29 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,0 | 25,0 | 6,0 |
| №6 | Масло сливочное | 20 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 86,4 | 0 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
|  | **Итого за день:** | **665** | **31,83** | **42,4** | **111,59** | **894,25** | **7,37** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  Ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №12 | Зеленый горошек | 30 | 3,0 | 3,9 | 6,3 | 72,0 | 0 |
| №694 | Картофельное пюре с мас. | 150/5 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 |
| №486 | Рыба запечен.с овощами | 80/50 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,56 | - | 27,89 | 113,7 | 6,0 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | Сыр(порция) | 10 | 0,80 | 0,20 | 22,50 | 98,00 | 38,0 |
|  | **Итого за день:** | **685** | **39,62** | **33,44** | **127,49** | **854,7** | **52,03** |

**День: среда**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №53 | Икра кабачковая | 30 | 2,1 | 4,1 | 10,8 | 89,0 | 0 |
| №679 | Гречка отварна с маслом | 150/5 | 9,2 | 8,9 | 5,27 | 143,47 | 40,10 |
| №608 | Котлета мясная | 80 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 49,30 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| №7 | Масло сливочное | 20 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **23,6** | **33,6** | **109,76** | **786,87** | **133,48** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №12 | Кукуруза консервированная | 30 | 3,0 | 3,9 | 6,3 | 72,0 | 0 |
| №291 | Рис отв. с маслом | 150/5 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0 |
| №637 | Отварная птица | 70 | 16,5 | 4,3 | 0,4 | 107 | 0 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,56 | - | 27,89 | 113,7 | 6,0 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | Фрукты | 100 | 0,80 | 0,20 | 22,50 | 98,00 | 38,0 |
|  | **Итого за день:** | **571** | **28,61** | **17,57** | **123,57** | **743,8** | **44,01** |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №469 | Запеканка со сгущ молоком | 150/20 | 41,0 | 7,7 | 42,8 | 256 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **415** | **47,42** | **18,9** | **95,43** | **570,4** | **44,11** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №12 | Горошек консервир. | 30 | 3,0 | 3,9 | 6,3 | 72,0 | 0 |
| №608 | Котлета мясная | 80 | 14,21 | 10,56 | 14,35 | 209,10 | 40,10 |
| №679 | Гречка отварная с мас | 150/5 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 |
| №377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
|  | Масло сливочное | 20 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 28,0 | 6,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **560** | **31,99** | **34,48** | **99,84** | **750,1** | **58,65** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №12 | Кукуруза консервир. | 30 | 2,1 | 4,1 | 10,8 | 89,0 | 0 |
| №688 | Макарон отварн.с маслом | 150/5 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60 | 0,45 |
| №591 | Гуляш мясной | 80/50 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 49,30 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,56 | - | 27,89 | 113,7 |  |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | Сыр(порция) | 10 | 0,80 | 0,20 | 22,50 | 98,00 | 38,0 |
|  | **Итого за день:** | **660** | **25,16** | **15,02** | **118,5** | **687,1** | **87,76** |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №43 | Капуста тушеная | 60 | 3,0 | 3,9 | 6,3 | 72,0 | 0 |
| №286 | Тефтели мясные | 60/60 | 9,2 | 8,9 | 5,27 | 143,47 | 40,10 |
| №694 | Картофельное пюре с мас | 150/5 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| №7 | Масло сливочное | 20 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **630** | **29,27** | **36,55** | **117,86** | **866,87** | **84,18** |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №53 | Икра кабачковая | 30 | 2,1 | 4,1 | 10,8 | 89,0 | 0 |
| №637 | Отварная птица | 70 | 16,5 | 4,3 | 0.4 | 107 | 0 |
| №315 | Рис отварной | 150/5 | 3,65 | 5,37 | 36.68 | 209.70 | 0 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,56 | - | 27,89 | 113,7 | 6,0 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | Фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 22,50 | 98,00 | 38,00 |
|  | **Итого за день:** | **600** | **27,71** | **17,77** | **128,07** | **760,8** | **44,01** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Блинчики со сгущеным молоком | 150/20 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 0,82 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,40 | 2.0 | 22,40 | 116,0 | 6,0 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 86,4 | 0 |
|  | Сыр(порция) | 20 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **241** | **37,35** | **34,09** | **88,63** | **625,06** | **44,89** |
|  | **Итого за весь период:** | **6020** | **317,47** | **293,84** | **1104,64** | **7578,35** | **620,52** |