**Утверждаю:**

Директор МБОУ Клврвврвтиматвимви имовской 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 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №688 | Макарон отварной с мас | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 70/50 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,28 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 0 |
| №41 | Масло сливочное | 20 | 0 | 16,40 | 0,20 | 150 | 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:** | **570** | **34,47** | **47,29** | **81,60** | **745,29** | **20,76** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  Ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №131 | Зеленый горошек | 60 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22 | 6 |
| №37 | Картофельное пюре с мас. | 150/5 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 1,01 |
| №244 | Рыба припущенная.с овощами | 80 | 4,43 | 0,18 | 1,89 | 27 | 0.61 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
| №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 |
| №338 | Фрукт | 100 | 3 | 0 | 47,2 | 200 | 20,0 |
|  | **Итого за день:** | **675** | **15,68** | **20,81** | **110,72** | **660,62** | **28,71** |

**День: среда**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №121 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 5.76 |
| №679 | Гречка отварная с маслом | 150/5 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 70 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 0,12 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| №41 | Масло сливочное | 20 | 0 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,0 |
| №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 |
|  | **Итого за день:** | **580** | **24,92** | **37,87** | **97,02** | **781,65** | **11,98** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №131 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22,0 | 6 |
| №304 | Рис отварной с маслом | 150/5 | 5.82 | 9,74 | 50 | 298,47 | 0 |
| №637 | Отварная птица | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165 | 0 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
| №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 |
| №15 | Сыр(порция) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108,00 | 0,21 |
|  | **Итого за день:** | **605** | **35,57** | **33,39** | **107,84** | **831,07** | **7,30** |

**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 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №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** | **30,34** | **18,80** | **62,40** | **394** | **6,74** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №131 | Горошек консервир. | 60 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22,0 | 6 |
| №268 | Котлета мясная | 70 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 |
| №679 | Гречка отварная с мас | 150/5 | 7,46 | 5.61 | 35,84 | 230,45 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| №15 | Масло сливочное | 20 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,21 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 28,0 | 6,0 |
| №1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **590** | **32,93** | **27,62** | **95,48** | **685,85** | **18,33** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №131 | Кукуруза консервир. | 60 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22,0 | 6 |
| №688 | Макарон отварн.с маслом | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 70/50 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
| №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 |
| №15 | Сыр(порция) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,0 | 0,07 |
|  | **Итого за день:** | **625** | **37,55** | **30,91** | **90,03** | **667,05** | **8,70** |

**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 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №194 | Тефтели мясные | 80 | 4,00 | 10,57 | 13,58 | 176,62 | 1,12 |
| №37 | Картофельное пюре с мас | 150/5 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 | 1,01 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| №41 | Масло сливочное | 20 | 0 | 16,40 | 0,20 | 150 | 0,0 |
| №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 |
|  | **Итого за день:** | **590** | **11,49** | **50,53** | **66,78** | **724,48** | **27,61** |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №121 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 5,76 |
| №637 | Отварная птица | 80 | 16,88 | 10,88 | 0. | 165 | 0 |
| №304 | Рис отварной | 150/5 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 0 |
| №868 | Компот из сухофруктов | 200/20 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
| №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 |
| №15 | Сыр(порция) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108,00 | 0,21 |
|  | **Итого за день:** | **605** | **34,52** | **36,09** | **109,18** | **855,87** | **7,06** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

Сезон: весенне - летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №399 | Блинчики со сгущеным молоком | 80/10 | 6,56 | 9,46 | 32,97 | 236,57 | 1,13 |
| №943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,0 | 6,0 |
| №1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 86,4 | 0 |
| №15 | Сыр(порция) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,21 |
|  | **Итого за день:** | **365** | **16,02** | **19,11** | **62,97** | **458,97** | **7,34** |
|  | **Итого за весь период:** | **5620** | **273,48** | **322,42** | **884,02** | **6804,85** | **144,53** |