

**меню для обучающихся 1 - 4 классов  
муниципальных общеобразовательных учреждений Хорольского округа  
МКОУ школа с. Сиваковка  
Энергетическое содержание блюд**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>День 1 (понедельник) 10 января 2022</b>					
1	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/10</b>	2,36	7,49	14,89	136
15	Сыр порционно	<b>20</b>	4,64	5,9		71,66
174	Каша молочная рисовая	<b>200/10</b>	6	10,85	52,93	334
377	Чай с лимоном и сахаром	<b>200/15</b>	0,53		9,4	42
ПР	Бифилюкс .2,5%	<b>150</b>	4,8	3,75	7,2	102
	<b>ИТОГО комплект готовых блюд</b>		<b>18,33</b>	<b>28,00</b>	<b>84,42</b>	<b>685,66</b>
	<b>День 2( вторник) 11 января</b>					
234	Биточки рыбные, запечен. в томатном соусе	<b>80/50</b>	6,59	5,64	9,39	115
309.	Макароны отварные	<b>150/5</b>	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Пряник	<b>75</b>	6,6	8,2	41,13	279,75
359	Кисель-концентрат	<b>200</b>	0,24	0,12	35,76	145,08

ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>26,7</b>	<b>26,76</b>	<b>138,87</b>	<b>918,87</b>
	<b>День 3 (среда) 12 января</b>					
260	Гуляш из свинины	<b>50/50</b>	5,32	14,1	4,68	154,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150/5</b>	8,9	4,1	39,84	231,86
377	Чай с лимоном и сахаром	<b>200/15</b>	0,53		9,4	42
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>22,92</b>	<b>23,5</b>	<b>78,01</b>	<b>605,50</b>
	<b>День 4 (четверг ) 13 января</b>					
279	Тефтели мясные, запечен.в томат.соусе	<b>75/50</b>	6,88	16,49	9,99	226
309.	Макароны отварные	<b>150/5</b>	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Яблоко свежее	<b>140</b>	0,6	0,6	14,7	67,2
376	Чай с сахаром	<b>200/15</b>	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>21,28</b>	<b>29,89</b>	<b>86,68</b>	<b>712,24</b>
	<b>День 5 (пятница) 14 января</b>					
289.	Рагу из курицы	<b>50/150</b>	12,56	11,72	15,2	217
424	Булочка домашняя	<b>75</b>	5,46	9,39	32,94	238,5
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,27		22,8	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107

	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>26,46</b>	<b>26,41</b>	<b>95,03</b>	<b>724,91</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>День 6 (понедельник ) 17 января</b>					
1	Бутерброд с маслом сливочным	<b>30/10</b>	2,36	7,49	14,89	136
181	Каша манная молочная	<b>200</b>	6,02	4,05	33,37	194,01
ПР	Круассан	<b>45</b>	4,2	2,49	21,83	127
376	Чай с сахаром	<b>200/15</b>	0,53		9,4	40
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>18,91</b>	<b>19,03</b>	<b>89,09</b>	<b>604,01</b>
	<b>День 7 (вторник) 18 января</b>					
143	Рагу овощное с мясом	<b>200</b>	11,94	22	17,2	309
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,27		22,8	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,80	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>20,38</b>	<b>27,30</b>	<b>64,09</b>	<b>578,41</b>
	<b>День 8 (среда) 19 января</b>					
265	Рис с мясом и овощами	<b>50/150</b>	15,62	28,17	25,89	408,00
377	Чай с лимоном и сахаром	<b>200/15</b>	0,53		9,4	42
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,80	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>24,32</b>	<b>33,47</b>	<b>59,38</b>	<b>627,14</b>
	<b>День 9 (четверг ) 20 января</b>					
ПР	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,14
15	Сыр порционно	<b>15</b>	3,48	4,43		53,74
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	<b>150/20</b>	9,79	7,57	49,41	295

377	Чай с лимоном и сахаром	<b>200/15</b>	0,53		9,4	42
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>21,97</b>	<b>17,3</b>	<b>82,97</b>	<b>5675,88</b>
	<b>День 10 (пятница ) 21 января</b>					
268	Биточки, запеченные в	<b>80</b>	6,47	14,63	8,24	196
993	томатном соусе	<b>50</b>	0,68	2,45	3,73	39,7
302	Каша гречневая рассыпчатая .	<b>150/5</b>	8,9	4,1	39,84	231,86
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,27		22,8	92,27
ПР	Молоко пастеризов.2,5%	<b>200</b>	5,8	5	9,6	107
	ИТОГО комплект готовых блюд		<b>22,12</b>	<b>26,18</b>	<b>84,21</b>	<b>666,83</b>