

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СОШ №1

ст. Зеленчукской им. В.П. Леонова Е.М. Величко



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП З.Ю. Боташова



Основное меню на 2021 - 2022 учебный год

для учащихся 1-4 классов МКОУ «СОШ №1 ст. Зеленчукская им. В.П. Леонова»

**Примерное 2х недельное меню на II четверть 2021- 2022 учебного года
для учащихся 1-4 классов МКОУ "СОШ №1 ст. Зеленчукской им.В.П. Леонова "**

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 170 | Суп гороховый | 200 | 4,28 | 9,37 | 16,57 | 30,22 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 17,31 | 7,57 | 31,33 | 56,21 |
| 60 | салат морковный | 50 | 0,84 | 2,99 | 3,52 | 7,35 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 5,2 | 0,5 | 32 | 37,7 |
| 376 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 10,6 | 10,8 |
| | всего за обед | 710 | 27,83 | 20,43 | 94,02 | 142,28 |

| Номер ред. | Наименование блюд | выход блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Вторник обед | | | | | |
| 48 | Салат из св. капусты | 40 | 1,62 | 3,3 | 7,32 | 12,24 |
| 113 | Сул. картофельный с крупой | 250 | 2,85 | 6,25 | 16,5 | 25,6 |
| 246 | Пельмени из говядины | 150 | 17,31 | 7,57 | 31,33 | 56,21 |
| 171 | Соус сметанный | 30 | 3 | 2 | 8,3 | 13,3 |
| 861 | Компот из с/х фруктов | 200 | 0,6 | 0,09 | 32,01 | 32,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| | ИТОГО | 710 | 29,34 | 19,93 | 115,5 | 164,77 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-----------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | срела, обед | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| 21 | Салат из капусты с морковью | 40 | 0,6 | 3,04 | 4,21 | 7,85 |
| 82 | Суп рисовый | 250 | 12 | 3,8 | 8,6 | 24,4 |
| 203 | Макаронны отварные с маслом | 170 | 2,17 | 6,41 | 12,59 | 21,17 |
| 278 | Гуляш из говядины | 60 | 1,28 | 11,52 | 2,9 | 15,7 |
| 376 | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,4 | 0 | 34,6 | 35 |
| | ИТОГО | 740 | 20,41 | 25,49 | 82,94 | 128,84 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 71 | Салат капустный с луком | 40 | 2,8 | 3,02 | 1,54 | 7,36 |
| 87 | Борщ с капустой | 200 | 7,6 | 5,8 | 10,8 | 24,2 |
| 259 | Гречка отварная с маслом | 170 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 41,1 |
| 342 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 10,6 | 10,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| 338 | Тефтели | 60 | 0,64 | 7,15 | 8,38 | 16,17 |
| | ИТОГО | 710 | 20,3 | 24,19 | 79,86 | 124,35 |

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюда | Шпичевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 2,85 | 6,25 | 16,5 | 25,6 |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами в томате | 60 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 18,5 |
| 171 | Рис отварной, рассыпчатый | 150 | 3,66 | 7,78 | 19,29 | 30,73 |
| 376 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 34,6 | 35 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10,6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| | ИТОГО | 750 | 21,02 | 20,1 | 104,03 | 145,15 |

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 99 | Суп картофельный с крупой | 200 | 13,18 | 6,55 | 9,85 | 29,58 |
| 268 | Котлета из говядины запеченая | 60 | 8,36 | 10,02 | 9,15 | 27,53 |
| 203 | Макаронны отварные с маслом | 150 | 4,5 | 7,95 | 19,05 | 31,5 |
| 376 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 10,6 | 11 |
| 139 | Салат капустный с морковью | 60 | 0,6 | 3,04 | 4,21 | 7,85 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| | всего за обед | 710 | 31 | 28,28 | 72,9 | 132,18 |

| Номер реп. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 102 | борщ с капустой | 200 | 7,6 | 5,8 | 10,8 | 24,2 |
| 246 | Пельмени из говядины | 150 | 17,31 | 7,57 | 31,33 | 56,21 |
| 171 | Соус сметанный | 30 | 3 | 2 | 8,3 | 13,3 |
| 349 | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0 | 34,6 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| | ИТОГО | 600 | 32,27 | 16,09 | 105,07 | 153,43 |

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 52 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,6 | 3,04 | 4,21 | 7,85 |
| 82 | Суп лапша домашняя | 250 | 12 | 3,8 | 8,6 | 24,4 |
| 392 | Гуляш из говядины | 60 | 1,28 | 11,52 | 2,9 | 15,7 |
| 376 | Компот из с/х фруктов | 180 | 0,4 | 0 | 34,6 | 35 |
| 376 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| 338 | Гречка рассыпчатая | 200 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 50,85 |
| | ИТОГО | 790 | 22,02 | 26,86 | 109,64 | 158,52 |

| Номер рец. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 46 | Овощная нарезка | 40 | 1,62 | 3,3 | 7,32 | 12,24 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 0,14 | 2,2 | 10,4 | 12,74 |
| 391 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 200 | 18,4 | 17,6 | 56 | 92 |
| 349 | компот из свежих яблок | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,14 | 1,739 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| ИТОГО | | 730 | 24,92 | 24,62 | 93,90 | 143,44 |

| Номер ред. | Наименование блюд | выход блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Питица | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 71 | Капуста с огурцами | 50 | 2,8 | 3,3 | 7,32 | 13,42 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,14 | 2,2 | 10,4 | 14,74 |
| 229 | Рыба, припущенная | 60 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 18,5 |
| 171 | Гречка рассыпчатая | 170 | 3,78 | 7,78 | 19,29 | 30,85 |
| 376 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 15,09 |
| | | | | | | 0. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 24,72 |
| | ИТОГО | 720 | 22,5 | 18,97 | 75,85 | 117,32 |
| | Итого в среднем за 10 дней | | 251,61 | 224,96 | 933,709 | 1410,28 |

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./составитель Могильный В.А. 2011 год. Согласно САНПИН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения