

2-х недельное меню на 2022 год МБОУ «СОШ №4 ст. Зеленчукской им. И.А. Овчаренко» для учащихся 1-4 классов

Первая неделя.

Номер рец	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
47	Салат из кв. капусты	60	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	343,00
290	Филе куриное тушенное в соусе	90	11,44	11,94	6,11	115,57
679	Каша гречневая	150	7,20	10,4	34,2	197,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		38,1	32,91	112,48	957,35

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	12,0	3,80	8,60	133,4
203	Макароны отварные с маслом	150	4,50	7,95	19,05	161,55
243	Гуляш из говядины	90	8,32	16,01	16,91	179,20
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		29,78	31,52	103,41	758,81

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
75	Икра свекольная	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп рисовый	200	0,14	2,20	10,40	168,0
259	Жаркое по- домашнему с курицей	150	18,40	17,60	31,40	396,0
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб белый	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		24,52	23,82	103,46	865,38

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
113	Суп лапша домашняя	200	12,0	3,80	8,60	133,4
143	Каша ячневая	150	2,1	3,1	15,7	99,1
281	Биточки из говядины	70	7,6	7,0	5,9	117,0
376	Чай с сахаром	200	0,4	00	34,6	133,2
60	Салат морковный	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	109,4
	Итого		27,68	16,24	88,14	650,88

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые волокна			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
47	Салат из кв капусты	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп гороховый	200	12,0	3,80	8,60	133,4
291	Плов с говядиной	150	14,5	12,07	36,67	313,4
349	Компот из с/х фр	200	0,4	0	34,6	133,2
338	Яблоко свежее	150	1,13	0,38	15,75	70,08
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		33,61	20,27	12,98	818,26

Вторая неделя

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	12	3,8	8,6	133,4
203	Макароны отварные с маслом	150	4,5	7,95	19,05	161,55
290	Курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	171,2
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		25,82	24,63	96,4	750,81

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
60	Салат морковный	60	1,62	3,3	7,32	63,78
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	343
129	Гуляш из говядины	90	13,87	7,85	6,53	150
679	Каша гречневая	150	7,2	10,4	34,2	197,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		40,23	28,82	112,54	991,78

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
75	Икра свекольная	60	1,62	3,3	7,32	63,78
80	Щи со свежей капусты	200	0,14	2,2	10,4	168
291	Плов	150	14,5	12,07	36,67	313,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		20,62	18,29	109,03	782,78

Номер рецепта	Наименование рецепта	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
47	Салат из кв капусты	60	1,62	3,3	7,32	63,78
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	106,6
294	Котлета из говядины	70	11,44	11,94	6,11	115,57
203	Макароны отварные	150	7,2	10,4	34,2	197,4
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	113,2
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		32,22	32,16	113,07	720,95

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница Обед					
338	Яблоки свежие	50	1,13	0,38	15,75	70,8
96	Суп лапша по-домашнему	200	2,6	3,45	17,6	106,6
129	Рыба тушеная с овощами в томате	90	13,87	7,85	6,53	150
312	Пюре картофельное	150	3,06	3,8	20,4	137,2
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		25	16,2	114,92	702,2

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./составитель Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 год. Согласно СанПин 1.2.3685-21 для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится искусственная С-витаминизация третьих блюд.