



**2х недельное меню на 2023 год МБОУ "СОШ №4 ст. Зеденчукской им. И.А. Овчаренко"
для учащихся 1-4 классов
для**

| Номер рецепта. | Наименование блюда | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 54 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,2 | 13,2 | 118,6 |
| 290 | Курица, тушеная в соусе | 90 | 11,44 | 11,94 | 6,11 | 145,8 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 6,09 | 38,5 | 243,75 |
| 312 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 34,6 | 133,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| | всего за обед | 750 | 29,47 | 24,85 | 116,35 | 799,75 |

| Номер рец. | Наименование блюда | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Вторник обед | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой, | 200 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 83 |
| 265 | Плов из говядины | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322 |
| 45 | Салат из кв. капусты | 60 | 1 | 3,04 | 5,07 | 51,4 |
| 342 | Компот из св. фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,9 |
| | ИТОГО | 660 | 22,41 | 24,65 | 97,23 | 708,9 |

| Номер рец. | Наименование блюда | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|------------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | среда, обед | | | | | |
| 66 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,7 | 13,3 | 57,18 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 200 | 12 | 3,8 | 8,6 | 133,4 |
| 259 | Жаркое домашнему из говядины | 175 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295 |
| 312 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 34,6 | 133,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | ИТОГО | 675 | 32,51 | 22,99 | 92,4 | 712,3 |

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|-------------------------------------|----------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 68,6 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 5,7 | 30,4 | 195,7 |
| 290 | Курица, тушенная в соусе | 90 | 11,44 | 11,94 | 6,11 | 145,8 |
| 349 | Компот из с/х фруктов | 200 | 0,6 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | ИТОГО | 740 | 22,95 | 22,2 | 101,43 | 690,42 |

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,62 | 3,3 | 7,32 | 55,68 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,3 | 76,2 |
| 171 | Каша пшеничная | 160 | 6,84 | 9,19 | 39,23 | 267 |
| 294 | Котлеты из курицы со сл. маслом | 90 | 15,6 | 15 | 14,6 | 257 |
| 312 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 34,6 | 133,2 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | ИТОГО | 850 | 29,29 | 32,28 | 132,17 | 929,6 |

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--------------------------|----------------|------------------|------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,2 | 13,2 | 118,6 |
| 291 | Плов из курицы | 150 | 12,71 | 7,95 | 26,8 | 229 |
| 45 | Салат из кв: капусты | 60 | 1 | 3,04 | 5,07 | 51,4 |
| 342 | Компот из св. фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,9 |

| | | | | | |
|---------------|-----|-------|-------|--------|-------|
| всего за обед | 660 | 21,62 | 16,01 | 102,51 | 651,5 |
|---------------|-----|-------|-------|--------|-------|

| Номер рец. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 66 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,7 | 13,3 | 57,18 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 68,6 |
| 268 | Котлеты из говядины | 90 | 9 | 10,3 | 9,6 | 169,8 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 5,7 | 30,4 | 195,7 |
| 312 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 34,6 | 133,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,9 |
| | ИТОГО | 750 | 20,48 | 19,53 | 127,23 | 762,38 |

| Номер рец. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,78 | 1,9 | 3,9 | 54 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14,5 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 200 | 12 | 3,8 | 8,6 | 133,4 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 6,09 | 38,5 | 243,75 |
| 342 | Компот из св. фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| | ИТОГО | 750 | 39,1 | 29,14 | 101,01 | 860,27 |

| Номер рец. | Наименование блюд | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|-------------------------|------------|------------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 45 | Салат из кв. капусты | 60 | 1 | 3,04 | 5,07 | 51,4 |
| 82 | Борщ с капустой, | 200 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 83 |
| 290 | Курица тушенная в соусе | 90 | 11,44 | 11,94 | 6,11 | 145,8 |
| 171 | Каша кукурузная | 160 | 6,84 | 9,19 | 39,23 | 267 |
| 312 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 34,6 | 133,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,9 |

Итого

760

14,44

28,73

123,35

818,3

0

| Номер реп. | Наименование блюда | выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,62 | 3,3 | 7,32 | 55,68 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,2 | 13,2 | 118,6 |
| 234 | Биточки рыбные | 90 | 7,74 | 6,3 | 10,8 | 130,5 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 9,15 | 17,9 | 172,8 |
| 349 | Компот из с/х фруктов | 200 | 0,6 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИТОГО | | 840 | 20,97 | 23,84 | 110,35 | 750,9 |
| итого за 10 дней в | | 743,5 | 26,324 | 24,422 | 110,403 | 768,432 |

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 рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминизация третьих блюд