

"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №2 с. Шалушка



/Л.К.Хутова/
 2021г.

"15" 03
 Пр-л 29. от 12.03.2021г.

**Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ №2 с.п Шалушка
 на 2020-2021 учебный год.**

	день:	1 понедельник				
	неделя:	1				
	возрастная категория:	7-11 лет				
	сезон:	осенне-зимний				
№ рецептуры						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	546	37,21	23,49	72,93	652,60
	день:	2 вторник				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,00	16,00	35,50	358,50
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	566	26,75	21,86	88,26	660,00
	день:	3 среда				

	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00
54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,33	7,17	11,67	119,50
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,19	0,00	0,06	26,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80
	Итого:	601	22,47	20,43	82,59	631,80
	день:	4 четверг				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
268	Рыба запеченная	100	16,16	14,60	4,40	214,00
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,90	7,40	15,40	139,70
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	526	25,36	25,85	85,07	675,35
	день:	5 пятница				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал

Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,00
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,19	0,00	0,06	26,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	676,00	27,07	23,06	85,28	685,40
	день:	6 суббота				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
243	Сосиски отварные*	80	8,88	24,88	0,40	262,40
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Пряник	30	1,03	1,53	14,85	77,29
	Итого:	506	21,26	36,17	65,11	672,59
	день:	7 понедельник				
	неделя:	2				
	возрастная категория:	7-11 лет				
	сезон:	осенне-зимний				
№ рецептуры						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50

54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	671	27,75	22,36	94,76	694,80
	день:	8 вторник				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
243	Сосиски отварные*	80	8,88	24,88	0,40	262,40
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,70	7,10	30,60	216,50
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	476	24,33	36,74	65,06	689,70
	день:	9 среда				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,90	7,40	15,40	139,70
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,19	0,00	0,06	26,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50

	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80
	Итого:	651	23,04	20,66	86,32	652,00
	день:	10 четверг				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
268	Рыба запеченная	100	16,16	14,60	4,40	214,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	526	28,66	27,65	81,77	691,55
	день:	11 пятница				
	возрастная категория:	7-11 лет				
№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,19	0,00	0,06	26,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Пряник	30	1,03	1,53	14,85	77,29
	Итого:	576	33,33	19,89	81,43	663,92
	день:	12 суббота				
	возрастная категория:	7-11 лет				

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	576	30,15	22,86	89,96	689,70
Средние показатели за цикл						
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	574,75	27,28	25,085	81,545	671,62	