

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2

им.Кешокова А.П.с.п.Шалушка

Куралова М.Л.

Пр.№61 от 28.08.2025г.

Типовое примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П.с.п.Шалушка

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний

День: 1 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-24м-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,09	0,24	6,7	27,3
	Итого:	531	21,96	6,07	59,89	403,9

День: 2 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,09	0,24	6,7	27,3
Пром.	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5

Итого:	616	17,17	8,99	69,69	426,9
--------	-----	-------	------	-------	-------

День:3 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	2,4	2,0	0,2	28,1
54-13к-2020	Каша пшениная молочная	200	5,2	0,5	31,25	150,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,30	0,0	33,60	143,40
Итого:		636	13,25	2,96	93,21	452,50

День:4 четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Конфеты мармеладные	30	2,55	3,39	20,91	124,35
Итого:		556	24,2	11,95	98,82	600,3

День:5 пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Итого:		476	23,15	21,16	66,86	552,5

Неделя: 2

День: 7 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,20	8,70	29,90	222,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Конфеты мармеладные	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	526	16,5	16,85	84,87	557,75

День: 8 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	576	31,75	19,86	84,66	648,5

День: 9 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	223,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	571	26,75	28,76	79,66	676,1

День: 10 четверг

№ рецептуры	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
Завтрак						

54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0,0	0,5	2,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	496	21,85	25,76	52,76	531,4

День: 11пятница

№ рецептуры	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
Завтрак						
54-24м-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	556	26,35	13,16	70,76	508,7

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
540	26	20	85	592	73,37
Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20