


 "Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ с.п.п.Звёздный
 _____/Г.Б.Зинченко
 Приказ №107 от "31" августа 2021 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов МКОУ СОШ с.п.п.Звёздный на 2021-22 уч. 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	стоим.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	7,9
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,26	10,91	5,9	172,2	30,30
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	11,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	646	29,61	28,97	79,56	699,60	63,59

день: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	11,58
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	26,40
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	1,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00
	Итого:	531	22,95	11,76	73,06	493,90	48,17

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	4,70
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,90	2,10	1,01	139,27	31,74
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	9,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	586	37,51	18,79	53,24	533,67	48,15

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	5,40
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	14,61
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	40,98
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
	Итого:	646	33,19	27,78	89,64	743,86	78,33

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	5,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	4,8	4	0,3	56,6	5,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	7,20
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	8,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,32
	Итого:	541,00	14,35	14,97	60,36	434,35	19,03

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	4,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	18,21
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	4,74
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	526	26,15	12,66	83,86	554,20	37,94

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,20
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,90	2,10	1,01	139,27	31,70
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	4,74
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	11,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	646	37,95	16,26	72,27	588,37	54,75

день:

8 вторник

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	2,60
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19,00	25,40	3,00	316,00	23,42
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,30	0,00	33,60	143,40	12,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	566	29,65	30,16	71,86	677,60	48,36

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	9,77
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	16,81
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,615
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	6,9
	Итого:	530	23,72	13,49	81,2	541,85	35,35

день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	5,40
54-20м-2020	Говядина отварная	90	25,50	20,55	0,60	289,05	66,22
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	4,34
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20	8,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	646	38,45	33,51	73,56	460,80	86,67

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	4,65
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	7,9
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,38	151,68	23,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	516	29,43	10,70	79,54	531,98	37,98

день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	11,58
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	35,20
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	1,40
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,32
	Итого:	531	26,65	14,66	77,76	553,1	64,57

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
557	27,4	18,5	76,6	584	