

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
"СОШ с. Янтарного"



— С.С. Русаков

Примерное меню для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

I неделя понедельник 07.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Котлеты рыбные	80	10,59	16,17	4,17	204,57	248
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			20,71	44,89	79,63	805,37	

I неделя вторник 08.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,75	219
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			38,23	42,51	65,31	796,75	

I неделя среда 09.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Омлет натуральный из яиц с колбасными изделиями	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			21,94	48,28	60,04	762,44	

I неделя четверг 10.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			31,76	43,96	82,64	853,24	

I неделя пятница 11.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
2	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			26,56	53,22	80,56	907,46	

II неделя понедельник 14.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Пудинг из творога с яблоками	150/25	20,42	35,66	21,95	490,42	240
	со сгущенным молоком		1,70	2,08	13,38	79,04	
2	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			30,59	63,85	90,43	1058,73	111

II неделя вторник 15.09.2020

№ п/п		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		порции					
	завтрак 1 смена	г					
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17	547
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
7	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
8	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
9	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			27,05	46,78	105,04	949,38	

II неделя среда 16.09.2020

№ п/п		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		порции					
	завтрак 1 смена	г					
1	Жаркое по- домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			31,66	25,40	77,17	663,92	

II неделя четверг 17.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
6	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			27,16	51,59	98,41	966,59	

II неделя пятница 18.09.2020

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
8	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			24,47	51,39	95,21	941,23	
	обед 2 смена						

Примечание:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.