

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ

ст.Исправной имени Д.И.Панченко»

Н.В.Шевченко



Согласовано

И.П.Бамбатова З.С.



Примерное меню на 2021 год

Для учащихся 1-4 классов МКОУ «СОШ ст.Исправной имени Д.И.Панченко»

**Примерное 2х недельное меню на 2021 год МКОУ «СОШ ст.Исправной имени Д.И.Панченко»
для учащихся 1-4 классов**

Номер рек.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
101	Суп рисовый	200	2,85	6,25	12,38	136,88
392	Пельмени мясные	150	17,31	7,57	31,33	362,65
330	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46
	Хлеб ржаной	40	5,2	0,5	32	152
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
338	яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	всего за обед		26,7	17,61	97,18	789,29

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	133,4
143	Курица тушеная в соусе	90	1,28	11,52	3,51	167
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	242
861	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО		21,72	24,12	113,39	813,1

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,54	35,46
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	123,2
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5
278	тефтели	90	0,64	7,15	8,38	123
350	Кисель ягодный	200	0,12	0	29,2	110,4
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		17,92	24,19	98,46	698,96

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
75	Икра селевольная	60	1,62	3,3	7,32	63,78
101	Суп рисовый	200	0,14	2,2	10,4	168
259	Жаркое по-домашнему с курицей	150	18,4	17,6	31,4	396
342	компот из свежих яблок	200	0,8	0,8	0,139	0,573
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,8
	ИТОГО		26,05	25	85,049	803,553

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					123,2
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	3,32	
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	150
171	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,8
	ИТОГО		20,3	17,79	96,8	750,4

Номер рек.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	2,85	6,25	12,38	136,68
258	Котлета из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	164
330	Соус сметанный с томатом	60	0,84	2,99	3,52	64,12
203	Макароны отварные с маслом	150	4,5	7,95	19,05	161,55
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	107,44
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,8
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	всего за обед		21,84	28,31	90,49	809,07

Помер рпц.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	12	3,8	8,6	133,4
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121
290	курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	171,2
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	34,6	133
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,8
	ИТОГО		24,62	23,47	106,19	780,86

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
52	Салат свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	55,68
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	223,8
291	Плов из птицы	150	14,5	12,07	36,67	313,4
338	яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО		27,27	22,51	94,76	790,58

Номер рпс.	Наименование блюда	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
139	капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77,8
108	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2,2	10,4	168
268	Котлета из индейки	90	7,92	11,27	6,61	161
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
382	Какао на молоке	200	0,6	0,09	32,01	0,593
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО		20,74	26,04	103,59	787,093

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятишпа					
	Обед					63,78
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,62	3,3	7,32	
111	Суп с макаронными изделиями	200	12	3,8	8,6	133,4
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	17,6	31,4	295
349	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,8
ИТОГО			35,51	25,89	115,12	800,38

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