

Утверждаю

И.о. директора МБОУ ООШ № 20

им. В. А. Заикина села Заря

А. Г. Кривуля

10 января 2022 года



**Примерное 10-ти дневное меню обедов
для обучающихся 1-4 классов
МБОУ ООШ № 20 им. В.А. Заикина села Заря
на зимне-весенний сезон**

№ рецептуры	Пищевая ценность Обед 1-4 кл.	Зима-весна				
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	3	3,5	15	101
45	Салат из квашенной капусты	60	0,6	4	5,5	60,4
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,80
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00
	Итого:	837,2	29,09	28,4	95,31	751,79
2 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
148	Суп-лапша домашняя	200	4,9	3	12,5	96,6
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12	10	8	170
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,4
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
693	Кавчо с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118,6
	Итого:	850	30,42	22,18	118,84	803,36
3 ДЕНЬ						
133	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44
	Овощи соленые (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,60
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	9,7	16,1	5,1	204,1
332	Макаронные отварные	140	5	4	32	184
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Комплот изделия пром. пр-ва	30	2	5	19	129
	Итого:	820	27,87	28,62	134,38	907,31
4 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
132	Рассольник ленинградский	200	3	3	15	99
451	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	9,41	17,18	167,81
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Итого:	870	21,32	22,99	102,52	707,77
5 ДЕНЬ						
133	Суп картофельный с горохом	200	3	4	14	104
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2
16,17	Овощи соленые (томаты) в нарезку	35	0,41	0,06	0,58	5,6
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	115,04
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8
	Итого:	750	24,01	17,52	131,78	781,76
6 ДЕНЬ						
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
109	Борщ со сметаной	210	3	3,5	11	87
386	Рыба, запеченная под мол. соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Комплот из свежих фруктов	200	0,8	0	30	123,20
	Итого:	802,2	26,22	20,88	101,81	700,79
7 ДЕНЬ						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
153	Суп с крупой и мяс фрикадельками	225	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	190	15	7	22,5	213
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:	835	31	18,39	94,99	675,15
8 ДЕНЬ						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	200	4	4	14	108
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5,33	7,33	80,53
488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12	14	28	286
3	Бутерброд с сыром	50	7	10	13	170
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	115,04
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00
	Итого:	780	26,67	33,91	102,03	819,57
9 ДЕНЬ						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	210	3,2	3	14	95,8
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
297	Каша вязкая пшеничная	150	4	10	24	210
451	Шницель из мяса с соусом	110	10	11	10	179
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
698	Кисломол. напиток (Кефир) жир 2,5%	200	4,2	3,29	6,13	70,89
	Итого:	782,2	31,72	33,87	84,34	777,28
10 ДЕНЬ						
133	Суп картофельный	200	3	4	15	108
462	Тефтели	80	10	8	10	152
214	Капуста тушенная	150	4	6	10	110
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Комплот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	30	123,2
	Итого:	725	24	18,88	112,35	714,96
	Обед 35 %	770	26,9	27,65	117,3	822,5
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	805	27	27	113	789

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б.Ж.У-1.1.4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г, «Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельмана 2011г. ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г.