

Утверждаю

Директор



МОУ «Кировская СОШ»

09 января 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

(76,66 рублей в день для учащихся 1 – 4 классов)

Двухнедельное меню

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	6,06	7,76	13,02	148,2	№ 140 Стр 148 2004г.
	Греча отварная с маслом	180	7,5	10,35	4,4	267	№ 509 Стр 398 2004г.
	Кура запеченная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	№ 684 Стр 477 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	33,91	30,16	77,62	842,55	
День 2							
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 Стр 131 2004г.
	Картофель отварной с маслом	180	4,1	4,9	27,2	177	№ 203 Стр 187 2004г.
	Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	

	Чай	200	0,2	-	15	58	№ 684 Стр 477 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	27,35	22,95	103,9	739,45	
День 3							
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	250	17,8	9,8	21,6	250	№ 132 Стр 144 2004г.
	Макароны отварные	180	7,1	4	43,2	245	№ 332 Стр 271 2004г.
	Тефтели мясные	90	8,32	16	16,96	179,2	
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	№ 640 Стр 452 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	38,02	30,3	143,86	946,8	
День 4							
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 Стр 140 2004г.
	Суфле рыбное	90	15,5	11,55	15,7	228,75	№ 400 Стр 323 2004г.

	Рис отварной	180	4,8	4,2	49,0	262	№511 Стр 399 2004г.
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 Стр 485 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	27,4	19,25	118	765,35	
День 5							
Обед	Свекольник	250	5,18	12,72	13,85	195,24	№ 188 Стр 175 2004г.
	Пюре картофельное	180	4,1	4,9	27,2	177	№ 520 Стр 402 2004г.
	Гуляш	90	14,9	15,7	4,7	221	№ 437 Стр 346 2004г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 Стр 447 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	28,88	33,82	93,15	804,84	
День 6							
Обед	Суп с	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148

	домашней лапшой						Стр 153. 2004г.
	Макаронны отварные	180	3,5	4,1	23,5	147	№332 Стр 271 2004г.
	Кура запеченная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	№ 684 Стр 477 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	26,65	21,95	97,6	694,35	
День 7							
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 Стр 172 2004г.
	Рагу овощное	200	4,6	10,2	20,14	194	№ 539 Стр 409 2004г.
	Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 Стр 42 2004г.
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 Стр 451 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	

Итого		800	33,66	30,65	95,38	792,60	
День 8							
Обед	Суп с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	№ 138 Стр 147 2004г.
	Гречневая каша	180	8,8	2,3	38,3	228	№ 508 Стр 398 2004г.
	Тефтели мясные	90	14,5	11,8	8,2	197	
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	№ 640 Стр 452 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	31,5	20,1	129	848,6	
День 9							
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 137 Стр 147 2004г.
	Капуста тушеная	180	3,3	5,3	19,5	147	№ 214 Стр 194 2004г.
	Котлета куриная	90	18,6	13,50	18,20	271	
	Чай	200	0,2	-	15	58	№ 684 Стр 477

							2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	28,4	22	98,4	713,6	
День 10							
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 Стр 131 2004г.
	Пюре картофельное	180	2,1	4,5	14,6	109	№ 520 Стр 402 2004г.
	Бефстроганов	90	16,1	17,2	6,3	245	№ 520 Стр 402 2004г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№ 631 Стр 447 2004г.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	24,6	27,3	78,6	658,6	
Итого за 10 дней		7820	291,76	250,08	1021,17	7806,74	