

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Леоновская СОШ"



С.А. Алсаева
 20.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель



И.А. Балахнина
 20.02.2024
 Александра Инина

Меню приготовляемых блюд для питания обучающихся 1-4 классов
 Александровская НОШ - филиала МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет
 Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 год

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
	огурец свежий	30	0,35	0,05	0,95	6,00	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	500	22,88	16,80	87,35	651,95	
	Итого за день:	500	22,88	16,80	87,35	651,95	
День 2							
ЗАВТРАК:	рыба тушеная с овощами	120	12,92	6,90	4,56	141,60	229
	картофель отварной	150	2,83	7,57	19,90	167,14	125
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	550	20,22	15,03	62,01	492,24	
	Итого за день:	550	20,22	15,03	62,01	492,24	

День 3									
ЗАВТРАК:									
	каша молочная рисовая жидкая	220	3,26	3,93	6,75	251,00	182		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	апельсин	100	0,90	0,20	23,10	107,48	338		
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90			
	Итого за завтрак:	570	8,18	4,65	66,00	535,38			
	Итого за день:	570	8,18	4,65	66,00	535,38			
День 4									
ЗАВТРАК:									
	птица жареная	125	31,25	34,02	0,10	432,50	293		
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,09	25,91	162,50	70		
	огурец свежий	30	0,35	0,05	0,95	6,00			
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	376		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			
	Итого за завтрак:	505	41,35	38,68	63,11	777,90			
	Итого за день:	505	41,35	38,68	63,11	777,90			
День 5									
ЗАВТРАК:									
	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294		
	макаронные изделия отварные	150	2,86	4,51	23,02	141,45	309		
	чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378		
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90			
	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47		
	Итого за завтрак:	500	21,04	19,59	74,00	612,86			
	Итого за день:	500	21,04	19,59	74,00	612,86			

Неделя 2

День 1										
ЗАВТРАК:	САЛОМОНА ИЗ ТРИНТА	120	20,49	15,42	19,60	378,00	223			
	ЯГОДНО СВЕЖЕЕ	180	0,80	0,80	19,60	94,00	338			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376			
Итого за завтрак:		500	21,36	16,24	54,20	532,00				
Итого за день:		500	21,36	16,24	54,20	532,00				

День 2										
ЗАВТРАК:	ПЛОД ИЗ КУРИЦЫ	150	12,71	7,85	26,80	264,00	291			
	ПРОМЯДОК СВЕЖИЙ	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70			
	ЯГОДНО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90				
Итого за завтрак:		530	17,58	8,81	74,15	494,50				
Итого за день:		530	17,58	8,81	74,15	494,50				

День 3										
ЗАВТРАК:	ЯГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,64	12,17	13,37	237,71	292			
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,58	0,08	1,26	10,00	70			
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90				
Итого за завтрак:		500	19,83	12,84	67,92	497,41				
Итого за день:		500	19,83	12,84	67,92	497,41				

День 4							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	150	6,60	5,70	37,88	229,50	302
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	Итого за завтрак:	500	23,27	17,99	86,83	660,80	
	Итого за день:	500	23,27	17,99	86,83	660,80	
День 5							
ЗАВТРАК:	кнели из кур с рисом	100	13,34	19,86	0,22	252,00	301
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,09	25,91	162,50	
	капусты квашеная	50	0,85	2,50	4,22	42,85	47
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
		Итого за завтрак:	500	23,94	26,97	66,50	634,25
	Итого за день:	500	23,94	26,97	66,50	634,25	
	Итого за весь период:	5155	219,644	177,604	702,068	5889,285	
	Среднее значение за период:	515,5	21,96	17,76	70,21	588,93	

* При приготовлении блюд. используется соль поваренная пищевая йодированная