

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ МО Плавский район
«Горбачёвская СОШ»

_____ Кутепова Г.В.

Приказ №89 от «29» августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ МО ПЛАВСКИЙ РАЙОН
«ГОРБАЧЁВСКАЯ СОШ»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк	Жиры	Углевод	Энергетическа
		г	и	г	ы	я ценность
						ккал

Понедельник, 1 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

16	Салат из огурцов	80	0,72	10,08	3,0	103,6
148	Суп вермишелевый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
93	Рагу овощное	150	4,84	11,35	29,59	239,59
209	Котлета из курицы	90	11,02	12,45	7,52	186,09
628	Чай с лимоном	200	0,12	0,1	12,04	48,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	23,34	39,17	93,06	813,91
Итого за день		1390	45,64	69,77	134,26	1342,11

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6

Обед

22	Салат из помидоров	80	1,0	10,16	4,60	113,92
37	Борщ из свежей капусты	250	1,90	6,66	10,81	111,11
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
398	Печень по-строгановски	80	18,0	13,8	4,3	213,0
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	32,38	35,54	106,03	867,29
Итого за день		1400	48,68	48,44	187,03	1371,89

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
51	Суп крестьянский с тушенкой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
	Гуляш из куриной грудки	80	17,5	6,10	2,99	136,51
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	28,89	28,83	113,31	825,15
Итого за день		1350	64,59	41,23	168,21	1298,45

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

1	Винегрет овощной	60	1,26	10,14	8,32	129,26
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	108
224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
54-3	Соус	50	2,87	7,48	13,63	133,40
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169,0
	Чай каркаде	200	0,4	0,01	7	37,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		870	29,46	35,61	100,01	863,98
Итого за день		1360	39,36	54,21	169,81	1348,28

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

16	Салат из огурцов	80	0,72	10,08	3,0	103,6
	Суп с гречневой крупой	250	2,84	2,96	21,8	120,8
241	Картофельное пюре	150	1,13	3,04	13,50	98,97
161	Котлета рыбная	80	9,9	6,70	6,40	130,9
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	19,09	24,08	107,8	733,47

Итого за день 1315 38,49 50,48 157,3 1245,97

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Обед

22	Салат из св.помидоров	80	1,0	10,16	4,60	113,92
63	Щи из св.капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
176	Бефстроганов	80	18,72	23,11	3,45	314,69
	Чай каркаде	200	0,4	0,01	7	37,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	32,33	44,53	82,99	886,51

Итого за день 1320 45,63 63,53 150,69 1380,51

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

		Итого за завтрак	500	21	19,1	69,2	531,6
Обед							
23	Салат из красной свеклы	60	1,43	5,09	9,8	75,35	
72	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	
227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169,0	
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Итого за обед	820	31,93	27,63	121,03	848,76
		Итого за день	1320	52,93	46,73	190,23	1380,36

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Итого за завтрак	530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

16	Салат из огурцов	80	0,72	10,08	3,0	103,6	
45	Суп фасолевый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	
241	Картофельное пюре	150	1,13	3,04	13,50	98,97	
	Рыба жареная	75	8,51	4,6	4,03	91,52	
Пром.	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Итого за обед	815	19	23,11	67,24	566,08
		Итого за день	1345	43,2	32,91	150,34	1083,48

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	
		Итого за завтрак	475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
37	Борщ из свежей капусты	250	1,90	6,66	10,81	111,11
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
	Гуляш из кур.грудки	80	17,5	6,1	2,99	136,51
300	Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	30,54	27,84	91,38	737,45
Итого за день		1275	53,04	51,94	151,08	1282,75

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559

Обед

	Горошек зелёный	60	6,02	0,4	13,0	116,0
42	Суп рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,60
224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
54-3	Соус	50	2,87	7,48	13,63	133,40
156	Оладьи из куриной печени	60	13,16	8,13	8,38	157,26
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	34,17	32	157,34	985,58
Итого за день		1310	53,57	53,8	228,64	1544,58

	Масса	Белк	Жиры	Углевод	Энергетическа
	г	г	г	г	я ценность
					ккал
Средние показатели за завтрак	516,0	19,4	19,47	64,74	515,02
Средние показатели за обед	822,50	28,11	31,83	104,02	812,82
Средние показатели за период	1338,50	47,51	51,3	168,76	1327,84