

Утверждаю:
 директор МБОУ «Чулпанская ООШ»
 Ермолаева Е.Б
 Приказ № 7 от 11.01.2021_года

Примерное двухнедельное меню 1-4класс

№ п/ п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	2	3 7-11	5 7-11	5 7-11	7 7-11	9 7-11	
День первый	Обед	Суп рисовый на к/ б	200	2,15	2,27	13,17	83,80
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11	8,33	41,18	257,80
		Отварные сосиски	70	7,28	14,00	14,84	156,80
		Соус	20	0,1	0,73	1,05	11,23
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Апельсины	100	0,9	0,0	8,4	37,00
		Итого			25,14	26,65	104,66
День второй	Обед	Рассольник «Ленинградский» с перловкой на к/б	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,10
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
		Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,048	1,8	62,16
		Яблоко	100	0,4	0,0	11,3	46,00
		ИТОГО			39,35	34,978	99,01
День третий	Обед	Суп картофельный с бобовыми на к /б	200	4,39	4,22	13,06	107,80
		Плов с мясом курицы	180	12,94	15,69	33,78	327,60
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
		Булочка	100	5,9	7,6	58,00	323,80
		ИТОГО			31,84	31,88	125,51
День четвертый	Обед	Суп картофельный вермишелевый на кур/ б	200	1,6	1,44	12,79	67,48
		Капуста тушеная с соусом	150	2,78	6,48	34,52	213,53
		Котлета мясная из птицы	80	19,84	23,20	8,16	320,80
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Бананы	100	1,5	0,0	22,00	94,00

		Салат из свеклы с изюмом	60	1,08	1,68	12,00	65,1
		Итого		37,88	37,84	116,22	1095,51
		Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
		Овощное рагу из мяса птицы	180	18,99	21,51	17,82	228,15
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94,00
		Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,096	2,76	8,352
		Итого		36,58	36,846	76,17	747,90
День шестой	Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем на к/б	200	1,52	5,32	8,64	88,88
		Перловка отварная	150	3,48	6,43	30,75	183,22
		Колбаса отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
		Соус	50	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,37	3,93	25,95	153,92
		Салат из свеклы с изюмом	60	1,08	1,68	12,00	65,1
		Ватрушка с творогом	80	10,46	9,97	32,23	260,92
			Итого		36,17	45,77	130,83
День седьмой	Обед	Суп крестьянский с пшеном на к/бульоне	200	5,99	7,54	15,53	148,28
		Гороховое пюре	160	11,55	3,14	25,43	178,27
		Котлета рыбная с соусом	80	15,64	2,17	4,23	145,98
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,048	1,8	62,16
		Бананы	100	1,5	0,0	22,00	94,00
			Итого		42,87	20,218	84,25
Д	О	Суп овощной на к/б	200	1,68	5,98	9,35	98,37
		Картофель жареный из отварного	150	4,24	5,13	27,59	230,40
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
		Яблоко	100	0,4	0,0	11,3	46,00
			Итого		38,49	33,71	90,96
День девятый	Обед	Суп с макаронными изделиями на к/б	200	2,15	2,27	13,71	83,80
		Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7
		Рыба тушеная с соусом	80	13,87	7,85	6,53	150,00
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Груши	100	0,4	0,0	10,7	44,00
		Салат из свежей капусты с морковью	60	0,82	3,05	5,41	52,44
			Итого		28,48	48,34	99,06

День	Обед	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	1,4	3,91	6,79	67,80
		Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,10
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
		Мандарины	50	0,4	0,0	4,3	18,50
		Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,4
		Итого		39,21	33,79	88,92	952,64

Утверждаю:
 директор МБОУ «Чулпанская ООШ»
 Ермолаева Е.Б.
 Приказ № 7 от 11.01.2021_года

Примерное двухнедельное меню 1-4класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	2	3	5	5	7	9	
		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	
День первый	Обед	Суп рисовый на к/б	200	2,15	2,27	13,17	83,80
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11	8,33	41,18	257,80
		Отварные сосиски	70	7,28	14,00	14,84	156,80
		Соус	20	0,1	0,73	1,05	11,23
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Апельсины	100	0,9	0,0	8,4	37,00
	Итого		25,14	26,65	104,66	830,23	
День второй	Обед	Рассольник «Ленинградский» с перловкой на к/б	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,10
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
		Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,048	1,8	62,16
		Яблоко	100	0,4	0,0	11,3	46,00
	ИТОГО		39,35	34,978	99,01	1002,70	
День третий	Обед	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,80
		Плов с мясом курицы	180	12,94	15,69	33,78	327,60
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
		Булочка	100	5,9	7,6	58,00	323,80
			ИТОГО		31,84	31,88	125,51
День четвертый	Обед	Суп картофельный вермишелевый на кур/б	200	1,6	1,44	12,79	67,48
		Капуста тушеная с соусом	150	2,78	6,48	34,52	213,53
		Котлета мясная из птицы	80	19,84	23,20	8,16	320,80
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Бананы	100	1,5	0,0	22,00	94,00