

Двухнедельное меню одноразового

ахся 1-4 класс МБОУ "Саввушинская СОШ"

Утверждаю



Т *[Signature]*

Директор МБОУ "Саввушинская СОШ"
Овсяник 01.09.2022

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюд в гр. на 1 ребенка	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	номер рецептуры
1 день								
неделя 1 День1 Завтрак	Гречка отварная	150	69	0.76	128.24	1.24	1162.76	302
			7					
	Соус	30	5	0.06	0.005	0.36	1.65	
			2.5	0.12		0.47	2.55	
			2.5	0.27	0.03	1.75	8.35	
			2			2	17.68	
			3	0.04	0.01	0.24	1.2	
	Куры тушеные	100	109	10	22.9	0.3	242	243
			2			2	17.68	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Чай с сахаром,лимоном	200/7	1	0.2	0.05	0.06	1.5	376
		15			14.9	56.1		
		7						
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт	1 шт					
Итого за завтрак:				106.83	157.86	157.78	2187.32	

2 день								
неделя 1 День2 Завтрак	рис отварной	150	54	11.64	19.48	100	596.94	304
			6.7					
	Гуляш	100/30	9.6	0.14	0.02	0.82	4.1	591
			2.5	0.12		0.47	2.55	
			2.5	0.27	0.03	1.75	8.35	
			79	9.72	22.64		242.76	
			2		2		17.68	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Компот из сухофруктов	200	20	0.56		10.26	41	868
			15			14.9	56.1	
Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт	1 шт						
огоза завтрак:			68.71	64.11	265.85	1786.4		
3 день								
неделя 1 День3 Завтрак	Каша молочная(манная, геркулес, пшено, ячка) с	200/10	20					175
			100	2.17	1.9	3.6	40.5	
			10	0.02	3.9	0.02	36.7	
			5			4.99	19.95	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Какао на молоке	200	2	0.49	0.3	0.2	5.78	382
			200	5.22	4.5	8.64	97.2	
			15			14.9	56.1	
	Масло сливочное	10	10	0.4	7.8	0.04	73.4	
	Сыр		21	6.4	0.4	28	134.19	
Фрукт (яблоко, апельсин,банан)	1 шт							
огоза завтрак :			60	160.94	257.97	1385.63		
4 день								
	Картофельное пюре	150	129	4.2	6.4	27.4	18.48	312

неделя 1 День 4 Завтрак			22.7					
			5.3					
	Рыба тушеная	100	128	18.25	0.018		120.06	321
			3		3		26.52	
			5	0.54	0.065	3.49	16.7	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Кисель	200	24	0.024		22.08	88.8	332
			10			9.9	37.4	
масло сливочное	10	10	0.04	7.8	0.04	73.4		
свежий овощ Помидор, огурец	60	69	0.55	0.1	1.9	11		
Итого за завтрак :				58.24	31.57	194.44	1436.61	
5 день								
неделя 1 День 5 Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	53	7.4	6	35.3	224.8	203
			8					
			24	13.5	15.93	34.1	334.1	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	282
	Компот из сухофруктов	200	20	0.56		10.26	41	
			15			14.9	56.1	
	Морковь с маслом растительным	60	50	2.4	1.4	38.85	147.9	
Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт							
Итого за завтрак :				79.89	71.16	257.28	1982.59	
1 день								
неделя 2 День 1 Завтрак	Гороховое пюре	150	73	17.3	8.7	44.46	388.56	199
			5					
	Биточки мясные	100	59	15.53	11.78	16.07	388.56	282
			9					
			9					
			2					
			5					
Чай с сахаром,лимоном	200/7	1	0.2	0.05	0.06	1.5	376	

			8					
			15			14.9	56.1	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Масло сливочное	10	10					
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
Итого за завтрак :				116.92	164	192.84	1565.97	
2 день								
неделя 2 День 2 Завтрак	Рожки отварные	150	53	7.4	6	35.3	224.8	203
			7					
	Гуляш	100/30	2					260
			12					
			12					
			79	14.55	16.79	2.89	221	
			6					
			2.5					
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Компот из сухофруктов	200	20	0.56		10.26	41	
		15			14.9	56.1		
Масло сливочное	10	10						
Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт							
Итого за завтрак:			48.58	53.38	191.61	77.85	1478.55	
3 день								
	Каша пшенная молочная	200/5	45	9.8	12.6	61.7	400	173
			5					

неделя 2			75					
			5					
День 3	Хлеб с сыром,маслом	60/20/10	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
Завтрак			16	4.42	45	0.5	70.45	
			10	0.04	7.8	0.04	73.4	
	Кофейный напиток	200	2	0.49	0.3	0.2	5.78	379
			15			14.9	56.1	
			20	0.9	6.4	11.4	106	
			200	5.22	4.5	8.64	97.2	
	Фрукт (яблоко, апельсин,банан)	1 шт						
итого за завтрак:				88.99	86.89	241.59	1662.6	
4 день								
неделя 2	Плов с курицей	200	46	20	17	35.69	378	304
			75					
День 4			8					
			6					
Завтрак			15					
			15					
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	81.4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0.2	0.05	0.06	1.5	376
			8					
			15			14.9	56.1	
	свекла отварная с маслом	60	8.5	0.02	7	0.08	93.15	
			6			5.98	23.94	
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
итого за завтрак:				61.65	36.79	160.25	1424.64	
5 день								
	Картофельное пюре	200	129	4.22	6.4	27.4	184.8	312
			22.5					
			5					
	Тефтели мясные	100	63	73.2	7.95	9.32	171.5	282

неделя 2 День 5 Завтрак			8					
			2		2		17.68	
			5	0.32	0.039	2.09	12.6	
			11.2	0.14	0.22	0.9	4.58	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Кисель	200	24	0.024		22.08	88.8	332
			10			9.93	37.4	
	Масло сливочное	10	10	0.04	7.8	0.04	73.4	
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
свежий овощ Помидор, огурец	60	69						
Итого за завтрак:				107.26	53.97	204.37	1587.51	

неделя 1
День 6
Завтрак

Не питается школа

неделя 2
День 7
Завтрак

Не питается школа