

Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю

15 февраля 2021 дата



Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся в 1 смену

<p>Согласовано Директор МБОУ «Лицей»</p> <p>В.Н. Жарченко</p> <p>Дата 15.02.2021</p> 	<p>Согласовано Директор МБОУ «СОШ №2»</p> <p>М.В. Бренин</p> <p>Дата 15.02.2021</p> 	<p>Согласовано Директор МБОУ «ООШ №12»</p> <p>Н.И. Майорова</p> <p>Дата 15.02.2021</p> 
--	--	--

Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся в 1 смену

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У	5	6		
Неделя первая	1	2	3	4	5	6	7	
День 1 Понедельник								
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1		77,0	48	
Сосиска отварная «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05		141,4	398	
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5		147	519	
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1		27,14	558	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75		70,5		
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4		43,4	639,640	
Всего		18,26	20,09	61,9		506,44		
День 2 Вторник								
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3		139,0	171	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75		70,5		
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0		56,0	714	
<i>Яблоко</i>	1/130	0,5	0,5	12,7		61,1		
Булочка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2		260		
Всего		21,38	9,54	101,95		586,6		
День 3 Среда								
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6		181,9	466	
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55		213	513	
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1		27,14	558	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75		70,5		
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1		75,8	643	

Всего			48,1	20,35	80,1	568,34	
День 4 Четверг							284
Каша молочная вязкая (рис)	1/150		7,95	4,95	38,1	173,6	
Сыр	1/20		6,60	8,41	0,00	72	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30		2,28	0,24	14,75	70,5	796
Пряник	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	639,640
Компот из свежих ягод	1/200		0,4	0,2	9,4	43,4	627
Груша	1/100		0,4	0,3	10,3	47,0	
Всего			20,63	16,5	110,05	589,5	
День 5 Пятница							767
Вареники с картошкой	1/200		9,8	10,2	67	387,2	
Йогурт	1/200		10	6,4	17	174	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30		2,28	0,24	14,75	70,5	743
Напиток из свежих ягод	1/200		0,4	0,2	9,4	43,4	
Всего			22,48	17,04	108,15	675,1	
Неделя вторая							
День 6 Понедельник							494
Огурец свежий	1/30		0,2	0	0,8	4,2	
Курица запеченная (плечевая часть)	1/50		7,24	12,44	1,98	151,6	515
Рис отварной	1/150		2,06	3,19	21,04	124,05	558
Соус красный основной	1/30		1,22	0,71	4,1	27,14	
Хлеб ржано-пшеничный	2/30		4,56	0,48	29,5	141	714
Чай с лимоном	1/200		0,0	0,0	14,0	56,0	
Всего			15,28	16,82	71,42	503,99	
День 7 Вторник							46
Огурец соленый (корнишон)	1/30		0,2	0,0	0,5	3,9	
Терфезля	1/100		10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Картофельное пюре	1/150		2,88	4,59	19,79	128,68	220
Хлеб ржано-пшеничный	1/30		2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200		0,1	0,1	39,8	150,4	
Всего			16,16	21,63	88,24	600,68	
День 8 Среда							492
Рагу овощное с сосиской	1/200		12,0	16,0	17,04	262,0	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30		2,28	0,24	14,75	70,5	743
Напиток из свежих ягод	1/200		0,4	0,2	9,4	43,4	
Банан	1/100		1,50	0,50	21	89,30	
Всего			16,18	16,94	62,19	465,2	
День 9 Четверг							62
Салат из квашеной капусты с	1/100		2,2	0,1	4,2	28,7	

