

Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю.



**Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся в 2 смену**

Согласовано

Директор МБОУ «Лицей»

В.Н. Жарченко

Дата

15.02.2021



Согласовано

Директор МБОУ «СОШ №2»

М.В. Брелва

Дата

15.08.2021



Согласовано

Директор МБОУ «ООИФ №12»

Н.И. Майорова

Дата

15.08.2021



**Примерное 13-дневное меню для учащихся 1-4 классов из малообеспеченных, многодетных семей, обучающихся во 2 смену**

Зон: 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		
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Деля первая</b>								
<b>№ 1 Понедельник</b>								
рщ с курицей	1/250	10,75	5	4,1		10,75	127	
салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,8		77,0	48	
суп овощной «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05		141,4	398	
картонные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5		147	519	
суп красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1		27,14	558	
суп гречано-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	
<b>итого</b>		<b>29,01</b>	<b>25,09</b>	<b>66,7</b>		<b>517,19</b>		
<b>№ 2 Вторник</b>								
суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3		139,0	171	
пюре	1/100	24,9	22,0	7,7		326,0	443	
пюре картофельное	1/150	2,88	4,59	19,79		128,68	220	
суп гречано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75		70,5		
суп с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0		56,0	714	
<b>итого</b>		<b>40,86</b>	<b>32,63</b>	<b>67,54</b>		<b>581,18</b>		
<b>№ 3 Среда</b>								
суп с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21		157,4	152	

Триета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Ша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Ус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Млот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
<b>его</b>		<b>53,31</b>	<b>28,56</b>	<b>95,31</b>	<b>725,74</b>	
<b>нь 4 Четверг</b>						
п картофельный с рисовой крупой и рицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	160
сиска отварная «Приморская»	1/60	7,21	12,04	1,05	141,4	398
с отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
яник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
мпот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
<b>его</b>		<b>22,15</b>	<b>27,57</b>	<b>90,24</b>	<b>703,85</b>	
<b>нь 5 Пятница</b>						
т с бобовыми (гороховый с мясом рицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
зеники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Гурт	1/200	10	6,4	17	174	
еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
титок из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
<b>его</b>		<b>27,98</b>	<b>24,29</b>	<b>121,25</b>	<b>814,95</b>	
деля вторая						
<b>нь 6 Понедельник</b>						
т картофельный с мясными икадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
грец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
ица запеченная (плечевая часть)	1/50	7,24	12,44	1,98	151,6	494
отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
с красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
еб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>го</b>		<b>19,58</b>	<b>19,12</b>	<b>77,22</b>	<b>602,19</b>	
<b>нь 7 Вторник</b>						
свекольник	1/250	7,25	5,3	13,1	139,85	162
рец соленный (корнишон)	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46



фля	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
ртофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
сель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
<b>его</b>		<b>23,41</b>	<b>26,93</b>	<b>101,34</b>	<b>740,53</b>	
<b>нь 8 Среда</b>						
п картофельный с рисовой крупой и рицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	160
гу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
питок из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
нан	1/100	1,50	0,50	21	89,30	
<b>его</b>		<b>23,38</b>	<b>26,44</b>	<b>68,69</b>	<b>606,7</b>	
<b>нь 9 Четверг</b>						
рщ с курицей	1/250	10,75	5	4,1	10,75	127
лат из квашеной капусты с ленным горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
у из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
мпот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
<b>его</b>		<b>27,73</b>	<b>21,34</b>	<b>72,19</b>	<b>447,75</b>	
<b>нь 10 Пятница</b>						
т – лапша домашняя с курицей и ленью	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
новые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
еб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
сель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
ченье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
<b>его</b>		<b>22,28</b>	<b>39,34</b>	<b>153,15</b>	<b>1042,55</b>	
<b>нь 11 Понедельник</b>						
т картофельный с мясными икадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
ны с вареной сгущенкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
мпот из шиповника	1/200	0,6	0,2	8,8	37,6	
токо	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<b>его</b>		<b>13,2</b>	<b>10,92</b>	<b>65,22</b>	<b>452,5</b>	
<b>нь 12 Вторник</b>						

с бобовыми (гороховый с мясом алцы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
ьмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
б ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
ипот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
ля	1/30	1,7	2	10,5	63,3	
<b>го</b>		<b>27,88</b>	<b>28,69</b>	<b>79,75</b>	<b>679,75</b>	
<b>ь 13 Среда</b>						
с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	165
рец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
те цыпленка в пан. сухарях	2/25	12,1	6	35,5	244,8	
ла гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
с красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
б ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
ипот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
<b>го</b>		<b>27,55</b>	<b>13,15</b>	<b>126,9</b>	<b>729,84</b>	