

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Каштановская СОШ

О.А. Маринич  
10.10.2022



Меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся 1-4 классов

МБОУ Каштановской СОШ



предприниматель  
И.А. Балахнина

Сезон: осенне - зимний

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 1							
ЗАВТРАК:							
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Макаронны отварные	150	5,66	0,67	31,92	256,30	202
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	71
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за завтрак:	520	18,17	5,979	65,89	495,44	
	Итого за день:	520	18,17	5,979	65,89	495,44	
День 2							
ЗАВТРАК:							
	Котлеты рубленые из птицы	50	8,340	9,850	10,010	162,000	294
	Рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	209,700	304
	Капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,850	47
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,950	0,500	24,150	116,900	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кисель фруктовый обогащенный витаминами	200	0,000	18,200	1,000	74,000	
	Итого за завтрак:	500	16,795	36,427	76,073	605,45	
	Итого за день:	500	16,795	36,427	76,073	605,45	
День 3							
ЗАВТРАК:	Рагу из птицы	220	15,790	14,734	19,109	272,8	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	132,800	349
	икра кабачковая	50	1,366	3,594	7,273	66,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,520	
	Итого за завтрак:	510	20,9777	18,818	77,716	566,02	
	Итого за день:	510	20,9777	18,818	77,716	566,02	
День 4							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,810	4,180	15,800	186,9	120
	Кофейный напиток с молоком	200	3,170	2,680	15,950	118,9	379
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	116,9	
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	87	338
	Итого за завтрак:	570	12,33	7,76	65,7004	509,7	
	Итого за день:	570	12,33	7,76	65,7004	509,7	
День 5							
ЗАВТРАК:	Котлеты рубленные из птицы	80	8,34	9,85	10,01	162	294
	Каша пшеничная	150	6,32	4,51	38,85	221,25	302
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Помидор соленый	50	0,56	0,05	1,75	5	70
	Итого за завтрак:	530	19,235	14,925	89,762	565,15	
	Итого за день:	530	19,235	14,925	89,762	565,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК:	Биточки рыбные	50	6,52	5,38	9,03	111	234
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,642	243,750	302
	зеленый горошек	50	1,443	1,362	2,893	29,6	70
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	витаминами	200	0,000	18,200	91,000	74,000	
	Итого за завтрак:	500	20,511	31,535	165,715	575,25	
Итого за день:	500	20,511	31,535	165,715	575,25		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК:	Курица тушеная с соусом	120	11,78	10,12	2,93	185,2	290
	Картофель отварной	130	2,478	3,743	19,945	123,37	310
	Помидор соленый	30	0,56	0,05	1,75	3	70
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	349
	Итого за завтрак:	500	17,06	14,203	66,299	491,13	
Итого за день:	500	17,06	14,203	66,299	491,13		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК:	Сосиска отварная	60	5,55	15,55	0,25	164	243
	Каша пшеничная	150	6,600	5,727	37,883	229,500	302
	Огурец соленый	50	0,400	0,050	0,850	5	70
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак:	510	16,57	21,847	78,133	575,4		
Итого за день:	510	16,57	21,847	78,133	575,4		

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,814	4,176	15,800	159,3	121
	Какао с молоком	200	4,078	1,988	17,578	118,600	382
	Хлеб пшеничный в/с	30	1,580	0,200	9,700	70,100	8
	Бутерброд с сыром	55	6,670	8,470	14,980	193,000	
	Итого за завтрак:	505	17,142	14,834	58,0584	541	
	Итого за день:	505	17,142	14,834	58,0584	541	
День 5							
ЗАВТРАК:							
	Тефтели с рисом из мяса кур	60	7,46	6,24	9,44	142	279
	Макаронны отварные	150	3,95	0,5	24,15	116,9	202
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,37	0,3	14,49	93,52	
	Сок фруктовый обогащенный витаминами	200	1,00	0,00	20,20	104,80	
	Капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,85	47
	Итого за завтрак:	500	15,634	9,542	72,509	500,07	
	Итого за день:	500	15,634	9,542	72,509	500,07	
	Итого за весь период:	5145	174,425	175,87	815,85537	5424,61	
	Среднее значение за период:	514,5	17,4425	17,587	81,585537	542,461	

\* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная