

"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Шалушка
_____/З.Кучменов/
Приложение №4
Приказ № 116 от "28".08.2024 г

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ №1 с.п. Шалушка для обучающихся 1-4 классов

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон:

№ рец.**	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	135,30
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	505	30,97	17,50	75,59	588,90

** Сборник рецептов блюд ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2021 г.

день: **2 вторник**
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,60	0,00	1,50	12,70
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	14,10	13,70	3,90	205,00
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	555	25,27	21,40	70,29	589,30

день: **3 среда**
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	95,30
54-12м-2020	Плов с курицей	240	32,00	10,00	40,00	382,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	555	41,67	21,00	81,09	697,20

день: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	9,60	8,00	0,60	113,20
54-3г-2020	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	55	4,07	0,60	22,89	113,20
Пром.	Печенье	30	1,20	2,70	9,90	138,00
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	505	17,62	14,79	60,90	724,35

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Фрукт (яблоко)***	150	0,75	0,75	17,70	113,00
	Итого:	605	30,32	12,65	70,59	550,30

день: 6 суббота
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,10	4,30	258,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Фрукт (яблоко)***	150	0,75	0,75	17,70	113,00
	Итого:	635	23,72	26,75	89,59	725,90

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,05	15,65
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	15,00	15,00	14,00	244,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	525	25,17	20,60	79,24	596,45

день: **8 вторник**
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	95,30
54-12м-2020	Плов с курицей	240	32,00	10,00	40,00	382,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	555	41,67	21,00	81,09	697,20

день: **9 среда**
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,70	0,01	2,30	13,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	14,10	13,70	3,90	205,00
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70

	Итого:	555	25,37	21,41	71,09	590,40
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

день: 10 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,80	12,80	40,20	311,00
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	560	30,07	21,40	97,19	700,90

день: 11 пятница
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	55	4,07	0,60	22,89	113,20
	Итого:	585	39,07	20,40	59,39	578,30

день: 12 суббота
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	9,60	8,00	0,60	113,20
54-3г-2020	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	55	4,07	0,60	22,89	113,20
Пром.	Печенье	30	1,20	2,70	9,90	138,00
	Фрукт (яблоко)***	150	0,75	0,75	17,70	113,00
	Итого:	625	15,82	12,15	57,69	713,00

