



Согласовано:

Повар И.И. Кипкеева И.И. Кипкеева А.М..

Утверждаю:

Директор МКОУ «СОШ № 1 ст. Сторожевой

им. М.И. Бруснёва»

В.С. Попова



10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МКОУ «СОШ № 1 ст. Сторожевой им. М.И. Бруснёва»
на 2021- 2022 учебный год.

Понедельник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205
265	Плов из говядины	200	17,31	7,57	31,33	322
62	Салат из моркови	60	0,84	2,99	3,52	49,02
349	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
338		100	0,4	0,4	9,8	32,0
	ИТОГО	740	26,83	20,83	106,22	809,62

Вторник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с макаронами	200	0,14	2,2	10,4	94,6
259	Жаркое по домашнему с говядиной	200	18,4	17,6	56,0	337,1
75	Салат из свеклы отварной	60	1,3	3,7	7,3	110,1
349	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	690	23,74	24,2	114,4	727,4

Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
82	Борщ с капустой и сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128,0
268	Тефтели из говядины	80	0,64	7,15	8,38	157,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
349	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	760	18,94	26,35	108,48	807,20

Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп с бобовыми	200	12,0	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины запеченная	80	8,36	10,02	9,15	140
171	Пшенка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	250,3
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
43	Салат из св. капусты	60	0,6	3,04	4,21	53,88
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	750	29,14	26,84	104,05	746,68

Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
124	Свекольник	200	2,85	6,25	16,5	170,0
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	100	9,75	4,95	23,8	225,0
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121,0
338	Фрукты свежие	60	0,4	0,4	9,8	32,0
376	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	8,89	37,44
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	760	19,07	18,51	91,48	684,64

Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
82	Борщ с капустой и сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128,0
250	Мясо тушеное с овощами	80	9,7	9,9	2,3	136,53
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2
23	Помидоры нарезка	60	1,1	6,2	4,6	78,56
277	Кисель из с/х фруктов	180	0,3	0,0	30,8	124,2
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	730	26,1	27,5	108,7	791,69

Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12,0	3,8	8,6	246,3
267	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
302	Пшено отварное рассыпчатое	150	2,17	6,41	12,59	229,5
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	720	30,17	27,35	75,7	905,7

Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
45	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205,0
189	Биточки из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
342	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	750	26,48	36,17	115,47	929,20

Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,2	10,4	134,4
229	Рыба припущенная	90	9,75	4,95	23,8	225,0
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121,0
376	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	34,6	60,0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	Итого	770	18,36	14,46	111,09	671,6

Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Борщ со свежей капустой	200	4,98	5,8	11,95	84,48
290	Курица, тушенная в соусе с овощами	100	4,36	9,12	10,4	171,2
203	Гречка отварная	150	5,1	7,5	0,9	201,9
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	53,88
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	760	18,94	26,16	68,16	697,06

Среднее потребление пищевых продуктов					
	Дни	белки	жиры	углеводы	
	1	26,83	20,83	106,22	809,62
	2	29,14	26,84	104,05	746,68
	3	18,94	26,35	108,48	807,20
	4	23,74	24,2	114,4	727,4
	5	19,07	18,51	71,48	684,64
	6	26,1	27,5	108,7	791,69
	7	30,17	27,35	75,7	905,7
	8	26,48	36,17	115,47	929,20
	9	18,36	14,46	111,09	671,6
	10	18,94	26,16	68,16	697,06
Итого за 10 дней		23,68	24,54	97,95	878,75

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М. ДеЛи плюс, 2011г

Согласно СанПин для дополнительного обогащения блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.