

Утверждено:
 Директор МБОУ СОШ №

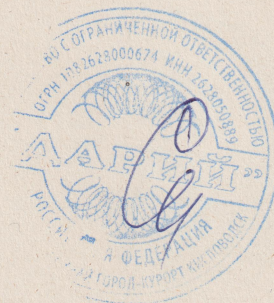
Меню для бесплатного питания детей 1-4 классов

2023г



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энерг.		№ рецептуры
			Б	Ж	У	ценн.(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1. День 1							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Кресьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14,СБ ШП 2005г
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым 200/20	220	48,4	14,4	107,2	752	222,СБ ШП 2005г
	Чай с лимоном 200\7	207	0,2	0,02	32	130	377,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г
итого завтрак		467	50,84	23,0	152,34	1020,7	
ОБЕД	Овощи порционные солёные	60	0,48	0,06	1,02	8,33	71, СБ ШП 2005г
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. со сметаной 200\4	204	3	4,2	10,2	91	99,СБ ШП 2005г
	Котлеты рубленые из птицы 90\5	95	10	9,5	10,6	311	294,СБ ШП 2005г
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4	5,3	30,1	200	302,СБ ШП 2005г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,11	27,5	112	388,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
итого за обед		769	22,28	19,71	102,48	836,4	
Итого за день		1236	73,22		42,81	228,02	1398,1

ерждено:
 директор МБОУ СОШ №



Меню для бесплатного питания детей 1-4 классов

2023г

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	ценн.(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Сыр порционный "Российский"	15	0,05	4,5	0,05	37,5	3,СБ ШП 2005г
	Каша молочная рисовая с сахаром 200\10	210	6,1	10	26,8	224	175,СБ ШП 2005г
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	379,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Яблоко сезонное 1 шт	120	0,4	0,4	9,8	47	338 сб 2017
Итого за завтрак		575	10,19	16,5	72,09	479,2	
	Икра свекольная	60	0,16	0,46	0,91	8,5	108,СБ ШП 2005г
	Суп картофельный с клецками	200	2,53	2,73	21,68	121,25	2005г.
	Шницель из говядины 90\5	95	15	22,4	12,8	314	268 СБ 2005
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	105	342,СБ ШП 2005г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,8	114	342 сб 2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
Итого о обед		765	30,82	35,84	126,11	778,55	
Итого за день		1340	61,64	52,34	198,2	1257,75	

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №



Меню для бесплатного питания детей 1-4 классов

2023г

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	66	14 сб 2005
ЗАВТРАК	Макароны запечённые с сыром 180/15/5	200	4,2	3,63	17,28	334	185 сб 2017г.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376 сб 2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Итого за завтрак	440	6,51	12,25	45,42	523,7	
ОБЕД	Овощи солёные	60	0,48	0,06	1,02	6,6	71 сбшп
	Суп с рисовой крупой и томатом	200	3,13	5,2	20	138,5	116 сбшп
	Рагу из птицы 90/150	240	0,08	11,75	21,82	430,8	289 сб 2005
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	349 сб 2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	19,02	52,1	к\к
Итого за обед		760	7,89	5,8	96,72	779,3	
Итого за день		1200	14,4	18,05	142,14	1303	

Утверждено:
 директор МБОУ СОШ №



Меню для бесплатного питания детей 1-4 классов

2023г

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом 10\30	40	5,9	8,5	14,2	129	14 сбшп 2005
	Котлеты рубленные из птицы 90\5	95	10	9,5	10,6	311	СБ ШП 2005 294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	5,40	31,7	169	СБ ШП 2005 309
	Кофейный напиток с молоком	200	2,14	0,3	13,04	63,7	СБ ШП 2005 379
Итого за завтрак		485	24,64	23,7	69,54	672,7	
ОБЕД	Овощи солёные	60	0,48	0,06	1,02	6,6	70 сб 2005
	Борщ со сметаной	204	2,6	5,5	11,6	115,7	81 сб 2005
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным 90\90	180	13,6	8,2	12,8	178	394\587 сб 2004
	Картофель отварной или пюре картоф.	150	3,6	5,9	25,74	170,3	518сб 2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	388 сб2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
Итого за обед		854	25,08	20,2	109,48	730,2	
Итого за день		1339	49,72	43,9	179,02	1402,9	



Меню для бесплатного питания детей 1-4 классов

2023г

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценнн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	66	14 с6 2005
	Омлет натуральный	200	15,2	9,3	2,9	297,2	210 с6 2005
	Горох отварной консерв.	30	1,6	10,3	3,2	19,4	131с6 2015
	Чай с лимоном 200\7	207	0,3	11,3	15,2	62	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	12,3	13,04	63,7	к\к
<i>Итого за завтрак</i>		477	19,34	51,5	34,44	508,3	
ОБЕД	Икра свекольная	60	3,02	2,9	7,3	93,6	75 с6 2005
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,3	134,8	102 с6 2005
	Шницель из говядины с маслом	95	19,8	23	8,2	322	268 2005 с6
	Макароны отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	309.2005с6.
	Напиток апельсиновый	200	4,74	0,6	28,98	88	с6 2005г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
<i>Итого за обед</i>		765	42,77	37,11	115,74	948,2	
<i>Итого за день</i>		1242	62,11	88,61	150,18	1456,5	