Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 14
_____О.А. Кудлаева
10.01.2022г.

Примерное 10 –ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов обед общеобразовательных организаций Выселковского района
(зима – весна)

	Пищевая ценность Обед 1-4 кл.	Зима-весна				
№ рец-ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
	1 ДЕНЬ					
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	3	3,5	15	101
45	Салат из квашенной капусты	60	0,6	4	5,5	60,4
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,80
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00
	Итого:	**837,2**	**29,09**	**28,4**	**95,31**	**751,79**
	2 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
148	Суп-лапша домашняя	200	4,9	3	12,5	96,6
498	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	12	10	8	170
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,4
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
693	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118,6
	Итого:	**850**	**30,42**	**22,18**	**118,84**	**803,36**
	3 ДЕНЬ					
133	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44
	Овощи соленые (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,60
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	9,7	16,1	5,1	204,1
332	Макароны отварные	140	5	4	32	184
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Конд. изделия пром. пр-ва	30	2	5	19	129
	Итого:	**820**	**27,87**	**28,62**	**134,38**	**907,31**
	4 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
132	Рассольник ленинградский	200	3	3	15	99
451	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	9,41	17,18	167,81
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Итого:	**870**	**21,32**	**22,99**	**102,52**	**707,77**
	5 ДЕНЬ					
133	Суп картофельный с горохом	200	3	4	14	104
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2
16,17	Овощи соленые (томаты) в нарезку	35	0,41	0,06	0,58	5,6
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	115,04
	Кисель из сухофруктов	200	0,7		35	142,8

	Итого:	**750**	**24,01**	**17,52**	**131,78**	**781,76**
	6 ДЕНЬ					
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
109	Борщ со сметаной	210	3	3,5	11	87
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из свежих фруктов	200	0,8	0	30	123,20
	Итого:	**802,2**	**26,22**	**20,88**	**101,81**	**700,79**
	7 ДЕНЬ					
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	225	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	190	15	7	22,5	213
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	Итого:	**835**	**31**	**18,39**	**94,99**	**675,15**
	8 ДЕНЬ					
143	Суп с мак. изд. и картофелем	200	4	4	14	108
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5,33	7,33	80,53
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	12	14	28	286
3	Бутерброд с сыром	50	7	10	13	170
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	115,04
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00
	Итого:	**780**	**26,67**	**33,91**	**102,03**	**819,57**
	9 ДЕНЬ					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	210	3,2	3	14	95,8
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
297	Каша вязкая пшеничная	150	4	10	24	210
451	Шницель из мяса с соусом	110	10	11	10	179
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
698	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	200	4,2	3,29	6,13	70,89
	Итого:	**782,2**	**31,72**	**33,87**	**84,34**	**777,28**
	10 ДЕНЬ					
133	Суп картофельный	200	3	4	15	108
462	Тефтели	80	10	8	10	152
214	Капуста тушеная	150	4	6	10	110
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	30	123,2
	Итого:	**725**	**24**	**18,88**	**112,35**	**714,96**
	Обед 35 %	**770**	**26,9**	**27,65**	**117,2**	**822,5**
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	**805**	**27**	**27**	**113**	**789**

Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____