

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
_____/О.П. Туровская/
Приказ № 60/2 от «28» августа 2023 г.

Двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет
МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
Завтрак	Гуляш	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Нарезка из свежих огурцов	80,0	0,7	0,1	2,0	11,3	54-2з
	Итого	615	32,6	27,3	74,4	688,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2	Курица, тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	Итого	645	26,4	19,8	78,6	600,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
Завтрак	Шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	54-7м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Сыр порционный	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Итого	535	39	29,4	93,5	805,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	22	5,5	295,8	54-9р
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Нарезка из помидоров	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Итого	565	26,9	34,1	71,7	956,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	пром
	Итого	535	16,8	10,6	65,7	445,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 1	Суп-лапша	200	4,8	2,2	15,5	100,8	54-24 с
Завтрак	Булочка	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром
	Итого:	625	14,1	4,9	89,9	459	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 2							
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,00	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
	Итого	635	35,4	26,2	94,5	769	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 3	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Рыбная котлета	100	17,6	8,2	4,8	165,4	54-5р
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
Завтрак	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром
	Итого:	725	27,1	22,1	79,2	625,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 4	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
Завтрак	Гуляш	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Чай с лимоном	200	1,7	1,4	16,1	81	423
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Овощная нарезка	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Итого	685	34,2	32,7	93,5	816,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 5							
Завтрак	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Итого	515	35	11,8	80	632,4	

