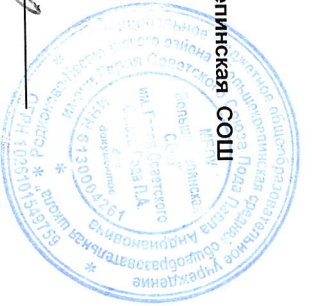


Согласовано:
 Директор
 МБОУ Больше-Крепинская СОШ

Оноприенко Т.В.



(Signature)
 2023 г

Утверждаю:
 ИП Пилигина
 Марина Евгеньевна



Основное 10-ти дневное меню обедов 64-30 для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

I неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
	Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	24,12	692/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,04	38,27	74,01	742,03	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ОБЕД	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпродлинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,01	11,06	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
Свекла отварная дольками Горошек зеленый	60	1,00	0,30	6,40	32,00	Таблица 1994г, стр565
Консервированный отварной Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	29,00	118,00	639/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,52	22,53	105,01	720,43	

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Птица ,тушеная в томатном соусе	90	13,51	11,16	5,91	178,08	444/1994
Каша расщипчатая гречневая	150	11,87	9,87	45,99	320,27	508/2004
Каша кукурузная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 г ,стр 551
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32,58	25,21	87,76	708,27	

ЧЕТВЕРГ

День 4							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Липшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Ростпотребнадзор 2022г.							
		белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г	
Плов из птицы	200	16,08	16,01	28,44	322,17	492/2004	
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004	
Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,20	22,57	103,76	710,97		

ПЯТНИЦА

День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
Тертельи	90	12,37	12,37	11,16	197,53	423/1994	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004	
Морковь отварная дольками	60	0,80	0,16	3,32	17,84	54-273	
Зеленый горошек консервированный отварной	180	0,36	0,00	31,86	128,88	Таблица 1994г стр. 560 631/2004	
Компот из свежих плодов	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Хлеб							
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,96	24,30	103,01	718,58		

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебпролинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	белки		жиры	углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,37	11,03	16,03	236,87	374/2004	
Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004	
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	Таблица 1994 г, стр 551	
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	24,12	692/2004	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	88,22	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,29	23,46	88,54	709,18		

День 7

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лапина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г						
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.						
ОБЕД		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г
Сосиска отварная	90	15,34	22,14	2,51	270,66	413/2004
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г/2022г
Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	54-15з/2022г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,32	35,66	84,09	764,36	

День 8							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД							
белки	жиры	углеводы					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004	
Птица, тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	15,02	271,35	444/1994	
Макаронные изделия отварные	150	6,75	8,31	39,70	260,59	332/2004	
Морковь отварная дольками Зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	54-273 Таблица 1994г стр.560	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г	
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,42	28,06	84,46	708,06		

ЧЕТВЕРГ

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при образовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,47	4,18	13,25	96,50	138/2004
Тертели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
Каша распычатая пшеничная	150	7,94	12,35	39,68	301,63	508/2004
Икра из кабачков (консервы стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994г стр 566
Кофейный напиток	180	0,18	0,00	6,50	24,12	692/2004
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,28	33,20	85,59	727,68	

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с /2022г
Плов из птицы	200	16,08	16,01	28,44	322,17	492/2004
Капустя квашеная	60	1,08	0,06	2,64	11,40	таблица 1994г стр 561
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб	40	4,51	0,41	30,21	142,57	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,79	18,64	110,81	706,14	