

Утверждено:

Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Пр № 25 от 05.09.2024г.

И.Е.Сыркин



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 класса
Куликовской НОШ
филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
в 2024-2025 учебном году.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
38	Суп рыбный (св.мор.рыба)	200	4,1	1,83	6,74	67,28
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
31	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	50	7.76	9.24	53.25	189
42	Сыр порционный	40	86,96	8,96	0	109,2
	Итого		103.73	21.83	76.50	492,811

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02
282	Биточки мясные	80	16,09	6,64	7,37	143,75
278	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18
	Хлеб пшеничный	50	7.76	9.24	53.25	189
32	Нарезка из свеклы вареной	60	0.86	3,65	5,02	56,34
	Итог		27.29	36.24	82.27	645,95

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
88	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,867	9,357	50,603	313,440
31	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7.71	57.33
42	Хлеб пшеничный	50	7.76	9.24	53.25	189
	Сыр порционный	20	43.48	4.43	0	54.6
	Итого		65.61	24.43	111.56	614.37

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
200	Суп картофельный	250	22.06	18.23	5.88	276.25
278	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	25.68	98.36
	Хлеб пшеничный	50	7.76	9.24	53.25	189
	Фрукт свежий яблоко	100	0.4	0.4	9.8	70
	Итого		30.7	27.87	94.61	633.61

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
85	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150/10	0,38	64,16	0,62	581,38
282	Тефтели мясные	80	7,61	9,37	9,87	158,91
	Хлеб пшеничный	50	7.76	9.24	53.25	189
31	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33
17	Нарезка овощная: Из моркови	60	4.83	0.27	54.38	225.87
	Итого		21.63	76.7	101,88	1212,49

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
182	Каша кукурузная с маслом	200/10	8.18	5.11	17.82	150.05
31	Чай с лимоном	200	4.51	1.4	7.71	57.33
	Хлеб пшеничный	50	7,76	9.24	53,25	189
42	Сыр порционный	40	86.96	8.96	0	109.2
	Итого		107.41	24.71	78.78	505.58

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
321	Пюре картофельное	200	1.75	12.53	2.84	130.52
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,5	5,1	4,3	101,5
278	Компот из сухофруктов	200	0.24	0	12.84	49.18
	Хлеб	50	7.76	9.24	53.25	189
	Всего		19.26	26.87	73.23	469.94

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
265	Плов из мяса птицы	200	14.4	11.7	13.97	451
	Хлеб пшеничный	50	7,76	9,24	53.25	189
31	Чай с лимоном	200	4.51	1.4	7.71	57.33
17	Нарезка овощная	60	0,66	0.12	2.28	14.4
	Всего		23.02	21.14	70.1	682.4

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
82	Борщ со сметаной	200	2.292	4.691	17.69	117.740
517	Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52
	Хлеб пшеничный	50	7.76	9.24	53.25	189
42	Сыр порционный	20	43.48	0.4	0	54.6
	Итого		54.892	18.411	99.96	482.86

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
203	Макароны отварные с маслом	150	3,61	4,47	19,28	133,46
282	Биточки	80	12,44	5,33	9,87	138,44
	Хлеб пшеничный	50	7,76	9,24	53.25	189
32	Овощная нарезка свекла отварная	60	0,46	3,65	29,3	40,38
31	Чай с лимоном	200	4.51	1.4	7.71	57.33
	Итого		28.78	24.09	119.41	558.61