



**2х недельное меню на 2023 год МБОУ "СОШ №4 ст. Зеденчукской им. И.А. Овчаренко" для учащихся 1-4 классов**

Номер рецепта.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,9	3,9	54
102	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,2	118,6
290	Курица, тушеная в соусе	90	11,44	11,94	6,11	145,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,5	243,75
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>всего за обед</b>	<b>750</b>	<b>29,47</b>	<b>24,85</b>	<b>116,35</b>	<b>799,75</b>

Номер рец.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник обед</b>					
82	Борщ с капустой,	200	1,4	3,9	8,7	83
265	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322
45	Салат из кв. капусты	60	1	3,04	5,07	51,4
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>22,41</b>	<b>24,65</b>	<b>97,23</b>	<b>708,9</b>

Номер рец.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>среда, обед</b>					
66	Салат из моркови	60	0,75	0,7	13,3	57,18
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	133,4
259	Жаркое домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>32,51</b>	<b>22,99</b>	<b>92,4</b>	<b>712,3</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,7	30,4	195,7
290	Курица, тушеная в соусе	90	11,44	11,94	6,11	145,8
349	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,9	3,9	54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>22,95</b>	<b>22,2</b>	<b>101,43</b>	<b>690,42</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,62	3,3	7,32	55,68
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76,2
171	Каша пшеничная	160	6,84	9,19	39,23	267
294	Котлеты из курицы со сл. маслом	90	15,6	15	14,6	257
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>29,29</b>	<b>32,28</b>	<b>132,17</b>	<b>929,6</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,2	118,6
291	Плов из курицы	150	12,71	7,95	26,8	229
45	Салат из кв: капусты	60	1	3,04	5,07	51,4
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9

всего за обед	660	21,62	16,01	102,51	651,5
---------------	-----	-------	-------	--------	-------

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
66	Салат из моркови	60	0,75	0,7	13,3	57,18
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6
268	Котлеты из говядины	90	9	10,3	9,6	169,8
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,7	30,4	195,7
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>20,48</b>	<b>19,53</b>	<b>127,23</b>	<b>762,38</b>

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,9	3,9	54
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,79	2,89	221
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	133,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,5	243,75
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>39,1</b>	<b>29,14</b>	<b>101,01</b>	<b>860,27</b>

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
45	Салат из кв. капусты	60	1	3,04	5,07	51,4
82	Борщ с капустой,	200	1,4	3,9	8,7	83
290	Курица тушенная в соусе	90	11,44	11,94	6,11	145,8
171	Каша кукурузная	160	6,84	9,19	39,23	267
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9



Итого

760

14,44

28,73

123,35

818,3

0

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,62	3,3	7,32	55,68
102	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,2	118,6
234	Биточки рыбные	90	7,74	6,3	10,8	130,5
128	Картофельное пюре	150	3,06	9,15	17,9	172,8
349	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>20,97</b>	<b>23,84</b>	<b>110,35</b>	<b>750,9</b>
<b>итого за 10 дней в</b>		<b>743,5</b>	<b>26,324</b>	<b>24,422</b>	<b>110,403</b>	<b>768,432</b>

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./ составитель Могильный В.А. 2011 год. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминизация третьих блюд