

Утверждаю:
Председатель Комитета по образованию
Чаплыгинского муниципального района
О.А. Горячкова



**Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год
для обучающихся с 1-4 классы по общеобразовательным программам начального
общего образования, на сумму 50 рублей 70 копеек.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День: понедельник					
	Неделя: первая					
	Обед					
79	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	
511	Шницель рыбный натуральный	75	11,43	9,4	5,68	
682	Рис отварной маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	
Тех. карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0,8	26,09	
	Фрукты	Не менее 100 гр	2,7	0,6	24,3	
	Итого:		30,26	25,53	159,6	
					1003,10	

	День: вторник Неделя: первая								
	Обед								
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57			
Тех карта	Тефтели	80	14,5	13,1	11,8	225,7			
694	Пюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1			
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7	127,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Итого:		26,54	25,28	128,33	848,09			
	День: среда Неделя: первая								
	Обед								
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9			
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14			
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2			
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1			
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0			
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Итого:		29,38	32,96	99,76	822,37			
	День: четверг Неделя: первая								
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	78,59			

204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77
Тех карта	Плов из птицы	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого :		27,87	25,14	118,37	818,62
	День: пятница					
	Неделя: первая					
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Биточки из мяса птицы	80	15,2	13,1	13,6	236,5
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого :		30,82	28,51	134,18	923,9
	День: понедельник					
	Неделя: вторая					
	Обед :					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
247	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	70/30	13,7	3,7	2,3	98,2
682	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25

Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого :		22,82	16,94	143,95	823,36
	День: вторник					
	Неделя: вторая					
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,17	9,56	91,5
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	29,88	116,22
	Итого:	50	3,8	0,8	26,08	128,03
			28,21	37,04	111,16	838,53
	День: среда					
	Неделя: вторая					
	Обед :					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77

Тех карта	Тфтели	80	14,5	13,1	11,8	225,7
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого :		25,49	25,6	120,84	817,59
	День: четверг					
	Неделя: вторая					
	Обед :					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23
Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого :		29,97	27,53	125,17	877,1

	День: пятница							
	Неделя: вторая							
	Обед							
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4		
204	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97		
Тех карта	Котлеты из мяса птицы	80	12,9	14,6	13,6	236,1		
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1		
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8		
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0		
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03		
	Итого:		28,98	29,59	129,76	901,4		

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд

Весенне-летний период - 0,25мг.

Осенне-зимний - 0,5мг.

Меню разработала: технолог службы школьного питания

Исаева Н.Г.