

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «Леньковская СОШ №2»
Маггошенкова И.А.
«04» октября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «ЛЕНЬКОВСКАЯ СОШ № 2»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 – обед:	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	246
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета	90	13,7	15,06	7,4	227	189
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
Итого за обед			26,05	28,66	94,56	746,53	
День 2 – обед:	Овощи отварные (морковь)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,78	124,09	47
	Рыбные фрикадельки	90	11,95	6,18	6,31	92,37	175
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	

Итого за обед			23,97	19,05	116,74	702,37	
День 3							
- <i>обед:</i>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плов из отварной птицы	90/150	42,5	51,81	46,92	853,82	211
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Овощи натуральные (огурцы свежие или соленые)	60	0,40	0,05	1,65	7,0	246
Итого за обед			51,09	56,35	92,73	1113,61	
День 4							
- <i>обед:</i>							
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
Итого за обед			44,69	46,67	108,65	1035,64	
День 5							
- <i>обед:</i>							
	Овощи отварные (морковь)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Биточки	90	13,7	15,06	7,4	227	189
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,12	6,39	44,24	278,14	221
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед			31,9	31,94	113,49	878,61	
Неделя 2							
День 6							
- <i>обед:</i>							
	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	246
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Шницель	90	13,7	15,06	7,4	227	189

	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Итого за обед		28,94	33,64	119,57	801,28	
	День 7						
	- <i>обед:</i>						
	Овощи отварные (морковь)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Рагу из птицы	90/150	18,4	23,5	21,8	312	214
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
	Итого за обед		33,89	41,61	96,78	838,12	
	День 8						
	- <i>обед:</i>						
	Овощи натуральные (огурцы свежие (или соленые))	50	0,40	0,05	1,65	7,0	246
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,6	10,81	111,11	37
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/30	12,63	13,54	9,16	208,6	204
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за обед		28,87	26,22	126,76	860,31	
	День 9						
	- <i>обед:</i>						
	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	246
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,78	124,09	47
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	--	21,15	85,07	276
	Итого за обед		34,2	34,32	96,63	833,59	

День 10																			
-обед:																			
	Овощи отварные (свекла)	60			0,56	1,88	3,11	33,21	248										
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250			9,76	6,82	19,01	175,10	48										
	Биточки	90			13,7	15,06	7,4	227	189										
	Рис отварной	150			3,89	5,09	40,28	225,18	224										
	Соус томатный	40			0,22	1,47	2,10	22,46	265										
	Сок фруктовый	200			2,0	0,2	5,8	36	293										
	Хлеб пшеничный	50			3,85	0,4	24,75	118											
	Сыр	10			2,32	2,95	--	36,40	366										
	Итого за обед				36,3	34,41	102,45	873,35											
	Среднее значение за период:				33,51	34,38	105,97	854,95											



Повар

Стеланова Н.А.