

«Утверждаю.»

Директор школы:



Примерное двухнедельное меню МОУ ООШ им. В.А.Секина п.Шарова
Белинского района Пензенской области
на зимне-весенний период

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам			Пищевые вещества 7-11 лет			Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1 день											
Обед											
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
42	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,1	6,11	1,02	107,2
443	Картофельное пюре	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183
608	Котлета мясная	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183
943	Чай с лимоном	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			17,14	23,18	76,36	601,87	25,05	29,26	107,88	802,24
2 день											
Обед											
43	Салат из свеклы с горошком	60	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,85	3,05	5,41	52,44
51	Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	8,86	4,12	17,82	160,21	9,21	4,89	18,97	161,43
688	Макаронные отварные	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
72	Гуляш из мяса курицы	60	60	11,1	9,37	2,96	139,8	11,1	9,37	2,96	139,8
194	Кисель ягодный	200	200	0,11	0	25,83	103,74	0,11	0	25,83	103,74
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			21,74	23,3	95	682,58	24,14	25,81	127,05	806,78

		Здень Обед										
240	Салат из моркови	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	0,72	0,8	2,48	103,47	
56	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8	
608	Котлета мясная	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	9,41	7,28	6,4	102,01	
144	Гороховое пюре	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	13,2	2,81	43,6	181,2	
186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1	
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56	
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172	
	Итого:			36,86	34,37	124,18	898,34	42,72	31,02	160,72	1046,57	

		4 день Обед										
27	Салат из свеклы	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82	
42	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8	
101	Рыба тушеная с овощами	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	9,41	7,28	6,4	102,01	
143	Рис отварной	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,4	27,26	183	
943	Чай с лимоном	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28	
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56	
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172	
	Итого:			11,17	26,15	91,39	627,25	21,9	29,3	115,87	794,34	

		5 день Обед										
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04	
51	Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	8,86	4,12	17,82	160,21	9,21	4,89	18,97	161,43	
72	Гуляш из курицы	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183	
141	Гречка отварная	150	200	6,63	9,91	35,01	241,93	7,01	10,22	35,90	242,6	
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62	
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56	
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172	
	Итого:			28,68	27,04	108,92	765,56	35,02	31,88	135,67	922,07	

6 день

Обед

240	Салат из капусты со свеклой	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	0,83	9,88	3,15	104,45
36	Суп с мясными фрикадельками	200	250	3,12	2,8	22,7	128,2	3,87	3,1	23,6	130,5
688	Макароны отварные	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
72	Гуляш из мяса курицы	60	60	11,1	9,37	2,96	139,8	11,1	9,37	2,96	139,8
186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			13,95	22,05	99,57	600,5	16,41	14,53	119,1	693,67

7 день

Обед

222	Салат из свежей моркови	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
33	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	200	250	1,23	6,15	11,82	103,82	1,93	6,34	12,05	104,16
113	Плов из отварной курицы	150	200	24,8	25,13	38,71	346,08	25,2	25,33	39,05	347,08
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			31,56	38,49	97,57	692,94	29,36	39,18	118,14	780,28

8 день

Обед

71	Салат из капусты с морковью	60	60	0,66	3,05	5,41	52,44	0,66	3,05	5,41	52,44
194	Суп рыбный с пшеном	200	250	1,6	4,09	13,54	97,4	2,1	4,89	14,03	98,6
141	Гречка отварная	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	13,2	2,81	43,6	181,2
286	Тефтели мясная	60	80	8,87	9,83	11,71	171	11,78	12,91	14,9	223
194	Кисель ягодный	200	200	0,11	0	25,83	103,74	0,11	0	25,83	103,74
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			21,74	23,3	95	682,58	24,14	25,81	127,05	806,78

9 день
Обед

222	Винегрет овощной	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
103	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8
72	Гуляш из курицы	50	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	
143	Рис отварной	150	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,4	27,26	183
943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:		11,17	26,15	91,39	627,25	21,9	29,3	115,87	794,34

10 день
Обед

27	Салат из свеклы	60	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
42	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8
688	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
81	Голень куриная тушеная	50	5,67	13,77	1,57	179,72	5,67	13,77	1,57	179,72
186	Компот из сухофруктов	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Батон нарезной	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:		13,95	22,05	99,57	600,5	16,41	14,53	119,1	693,67

1) Использовался сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353940

Владелец Лявина Наталья Владимировна

Действителен с 01.11.2022 по 01.11.2023