


 Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Синезерская СОШ»  
 Ивачев В.В.  
 «01» сентября 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню  
в осенний - зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,  
возрастная категория, до 11 лет (1-4 классы)**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ 2015 г. № рец	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день Завтрак</b>						
№203	150/5	Макароны отварные	6,0	8,1	31,2	230
№499	50	Котлета рубленая куриная	16,2	2,9	0,3	93,5
№379	200	Кофейный напиток с молоком	3	2,6	15,8	100,6
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	100	Яблоко	0,4	-	9,8	47
		<b>Итого</b>	<b>28,04</b>	<b>14,08</b>	<b>70,46</b>	<b>540,7</b>
<b>2 день Завтрак</b>						
№49	50	Салат ВИТАМИННЫЙ	2,07	4,01	5,48	99,46
№254	75	Рыба тушеная в томате с овощами	9,75	4,95	3,8	105
№128	150	Картофельное пюре	3,8	8,2	8,3	190
№376	200/15/5	Чай с лимоном	0,2		14,0	56
№3	25/10	Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123
		<b>Итого:</b>	<b>19,29</b>	<b>21,65</b>	<b>38,74</b>	<b>526,8</b>
<b>3 день Завтрак</b>						
№315	140	Запеканка из творога со сгущ. мол.	12,13	11,82	9,8	215,44
№382	200	Какао с молоком	5,4	5,0	32,5	190
	30	Хлеб пшеничный	1,6	0,5	35	109,2
	100	мандарин	0,5	-	12,9	60
		<b>Итого</b>	<b>19,13</b>	<b>17,32</b>	<b>77,3</b>	<b>574,64</b>
<b>4 день Завтрак</b>						
№71	50	Овощи натуральные свежие /огурцы/	1,1	0,4	2,3	21
№171	150	Капуста тушеная	4,2	6,72	15,24	127,2
№52	60	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	129,6
№375	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
№1	25/10	Бутерброд с маслом сливочным	1,1	9	6,8	115
		<b>Итого</b>	<b>38,5</b>	<b>48,62</b>	<b>68,74</b>	<b>530,9</b>
<b>5 день Завтрак</b>						
№19	100	Салат из свежих помидоров с м/р	1,5	4,1	3,7	59
№290	80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225
№512	150	Рис припущенный	2,4	4	24,7	147
№171	200	Какао с молоком	5,4	5,0	32,5	190

