

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



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

Сборник рецептов 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>						
№255	75\50	Печень по-строгановски	23.5	13.1	5.2	260.5
№102	150	Каша гречневая	5.0	5.2	26.0	180
375	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	100	Яблоко	0,4	-	9,8	47
	50	Печенье	4.6	7.1	21.3	120
		<b>итого</b>	<b>35,5</b>	<b>25,6</b>	<b>97,3</b>	<b>729,1</b>
<b>2 день Завтрак</b>						
№12	60	Салат из кукурузы ( конс)	1,72	3,7	4,82	59,58
№254	75	Рыба тушеная в томате с овощами				
№128	150	Картофельное пюре	3.8	8.2	8.3	190
№376	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
	100	Йогурт	4,1	1,5	5,9	57
		<b>Итого:</b>	<b>14,7</b>	<b>24,7</b>	<b>74,1</b>	<b>658,2</b>
<b>3 день Завтрак</b>						
№315	140	Запеканка рисовая с творогом	9,6	12,4	35,2	287,5
№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
	100	Йогурт	4,1	1,5	5,9	57
		<b>Итого</b>	<b>20,7</b>	<b>18,4</b>	<b>108,6</b>	<b>643,7</b>
<b>4 день Завтрак</b>						
№43	100	Салат из б/капусты (молодой)	1,4	5,1	8,9	88
№302	230	Птица тушен. в соусе с овощами	12	9	21	209
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
№379	200	Кофейный напиток злаковый на молоке	2,5	3,6	28,7	152
	150	Банан	1,5	0,1	21,8	95
		<b>Итого</b>	<b>20,04</b>	<b>18,28</b>	<b>93,76</b>	<b>613,6</b>
<b>5 день Завтрак</b>						
№246	50/50	Гуляш свиной	13.9	6.5	4.5	132
№203	150/5	Макаронь отварные	6.0	6.3	40	220

№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	150	Яблоко	0,39	0,26	20,72	78
		<b>Итого</b>	<b>28,33</b>	<b>18,54</b>	<b>111,08</b>	<b>689,6</b>
		<b>6 день Завтрак</b>				
3	30\10	Бутерброд с сыром	13.6	6.9	13.3	208
№182	250\5	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	4	4	25	184
№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
	150	Яблоко	0,39	0,26	20,72	78
		<b>Итого</b>	<b>24,99</b>	<b>16,66</b>	<b>126,52</b>	<b>769,2</b>
		<b>7 день Завтрак</b>				
№16	100	Салат из свежих огурцов	1,2	4.1	2,7	53
№413	60	Сосиска отварная	6	10	15	114
№171	200	Капуста тушеная	3.5	11.0	9.5	255
№376	200/15/5	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
	50	Вафли	4.7	1.1	47.2	153
		<b>Итого</b>	<b>18,44</b>	<b>18,48</b>	<b>74,6</b>	<b>680,6</b>
		<b>8 день Завтрак</b>				
19	100	Салат из свежих помидоров	1,5	4,1	3,7	59
487	50	Птица отварная	8,2	2,1	0,2	53,5
№171	150\5	Каша гречневая рассыпчатая	4.0	4.2	25	150
№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	50	Печенье	4.6	7.1	21.3	120
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		<b>Итого</b>	<b>25,5</b>	<b>22,7</b>	<b>105,7</b>	<b>733,1</b>
		<b>9 день Завтрак</b>				
№16	100	Салат из свежих огурцов	1,2	4.1	2,7	53
№203	150/5	Макароны отварные	6.0	6.3	40	220
№499	50	Котлета рубленая куриная	16,2	2,9	0,3	93,5
№375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	50	Печенье	4.6	7.1	21.3	120
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		<b>Итого</b>	<b>21.3</b>	<b>34</b>	<b>67.7</b>	<b>549,1</b>
		<b>10 день Завтрак</b>				
№16	100	Салат из свежих огурцов	1,2	4.1	2,7	53
№55	150\50	Плов из птицы	11.1	11.1	20.4	231
379	200	Кофейный напиток с молоком	2,5	3,6	28,7	152
№30	1/30/20/10	Бутерброд гор. с сыром	8.08	12.2	14.9	206
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		<b>Итого</b>	<b>23,02</b>	<b>31,48</b>	<b>80,06</b>	<b>711,6</b>