«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

_____ В.С.Замятин
(Ф.И.О.)

«03» сентября 2021г.

«Степнокучукская СОШ» филиал МБОУ «Степновская СОШ»

Примерное

14-дневное меню

для детей 1 -4 классов, получающих бесплатное питание

2021 – 2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлета мясная	100	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	15,0	28	943
	Хлеб с йодоказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Яблоко	100	1	0	66	48	
	Всего:	**770**				**488,39**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,84	390
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,56	19,2	163,2	125
	Чай с сахаром	200	0,20	0,04	15,0	28,00	943
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	Всего	**640**				**536,24**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Пюре гороховое	200	4,2	2,3	12,5	113	9
	Котлета мясная	100	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	2
	Компот из с/х с вит. С	200	0,0	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Йогурт	200	200	8,12	9	11,2	
	Всего	**850**				**526,28**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,0	6
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/10	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15,0	28,0	943
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Яблоко	100	100	0,40	0	48	
	ВСЕГО	650				422,1	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры

	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	694
	Рыба, тушенная	100	11,85	11,44	1,9	158	374
	Нарезка из свёклы варенной	50	1,176	0	6,9	30,8	33
	Компот из с/ф (С-витаминиз.)	200	0,0	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	ИТОГО	**590**				**556,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							

Завтрак							
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	2
	Тефтели мясные	100	8,85	6,64	4,53	118,11	111
	Чай с сахаром	200	0,0	0	24,76	28,0	943
	Хлеб семейный с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Яблоко	100	1	0	66,0	48,0	
	ИТОГО	**690**				**536,66**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40.38	13
	Плов с тушеной курицей	250	5,85	5,85	26,88	195,15	88
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15,0	28,0	943
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Апельсин	70	70	0,9	0	343	
	ИТОГО	**620**				**395,93**	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры

	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Куры тушённые в сметане	100	20,3	17	35	276,25	304
	Макароны отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	688
	Груша	100	0.26	0,3	5.33	24,44	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15,0	28,0	943
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	ИТОГО	**590**				**494,29**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,60	197
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15,0	28,0	943
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/10	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Яблоко	100	100	0,40	0	48	
	ИТОГО	**650**				**519,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Жаркое по домашнему	250	27,53	7,47	21,95	266,0	436
	Кисель (С – витамин.)	200	0,44	-	39,23	119,7	291
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40	13
	ИТОГО	**600**				**502,64**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 11							
Завтрак							
	Суп картофельный рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	95
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/10	6,47	11,38	13,6	185,7	125
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15,0	28,0	943
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	ИТОГО	500				**568,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 12							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	943
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	ИТОГО	**590**				**468,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 13							
Завтрак							
	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5	104
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	694
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	2
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15.0	28.0	943
	ИТОГО	**650**				**569,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 14							
Завтрак							
	Пюре гороховое	200	4,2	2,3	12,5	113	9
	Котлета мясная	100	9,84	8,02	7,16	139,13,5	42
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	2
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	15,0	28,0	943
	ИТОГО	**650**				**439,69**	