

Согласовано

Директор

Утверждено

Директор

М. Е. Яablova
Принят 30.08.23.

Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения Средней общеобразовательной школы №2 п. Спирово Выдропужская ОШ

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 7-11 лет

ДЕНЬ 1 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки,г 13,69	14,42	40,53	362,4
Каша манная молочная			200	6,24	6,10	19,70	158,64
Бутерброд с маслом (№....)			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Какао с молоком			200	3,35	3,52	20,13	141,36
Обед							
Винегрет овощной (№...)			830	20,28	27,81	95,66	799,81
Суп с рисовой крупой			60	0,82	3,71	5,06	56,88
Тушёная капуста			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Отварная сосиска			180	3,33	7,77	41,42	256,23
Фруктовый сок			200	1	0,2	20,2	92
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Вафли			40	3,4	8,8	25,6	196
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 2 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки, г 21,52	32,53	19,31	419,2
Омлет паровой			200	17,22	27,73	4,61	300
Бутерброд с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
Салат из свежих огурцов			830	31,46	24,23	71,18	691,78
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной			60	0,46	3,65	1,43	40,38
Припущенный рис			250	4,9	5,6	10,4	115
			180	4,3	6,5	44,2	251,6
Рыба тушенная с овощами			100	19,2	8	6,9	176,4
Каша из концентрата			200	0	0	7,2	36
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Печенье			240	9,6	10,2	36,6	276,4
Питьевой йогурт			40	3,2	5,4	27,6	172,4
			200	6,4	4,8	9	104

ДЕНЬ 3 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
Запеканка со стужённым молоком			420	Белки, г 29,5	19,7	60,7	479,5
Пшеничный хлеб			180	26,3	18,3	25,8	370,5
			40	3	1,4	20	51
Чай с лимоном			200	0,2	0	14,9	58
Обед							
Салат из отварной свеклы			850	15,56	19,01	86,47	634,25
Суп с рыбными консервами			60	0,86	3,65	5,02	56,34
Рagu овощное с мясом			250	8,6	8,41	14,33	167,41
			200	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот из смеси сухофруктов			200	0,11	0	29,3	117,66
Банан			100	1,5	0,5	21	96
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Маффины			233	2,6	4,7	32,1	180,8
Чай с сахаром			33	2,4	4,7	18,1	124
			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 4 (1 неделя)							
Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			460	Белки,г 16,4	22,8	71,3	498,9
Каша рисовая			200	6,1	10,3	24,1	182
Пшеничный хлеб с маслом и сыром			60	7,8	8,9	18,5	164,9
Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
Обед							
Салат из белокочанной капусты			880	21,15	34,48	209,78	830,39
Борщ с капустой и картофелем			60	0,85	3,05	5,41	52,44
Греча рассыпчатая			250	1,81	4,91	125,25	102,50
Гуфтели мясные в томатном соусе			180	8,95	6,73	43,00	276,53
			150	6,74	19,31	21,07	269,72
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Хлеб рисовой			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Вафли			40	3,4	8,8	25,6	196
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 5 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки, г	27,33	86,95	471,97
Макароны отварные с сыром			200	11,17	10,28	31,78	264
Пшеничный хлеб с колбасой вар.			50	17,64	17,05	41,17	151,17
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
Салат из тёртой моркови с яблоком			880	21,15	34,48	209,78	830,39
Суп гороховый			60	0,57	4,3	15,2	65,4
Картофельное пюре			250	5,49	5,28	16,33	134,75
			180	3,82	5,82	25,81	175,44
Гуляш из мяса птицы			100	13,48	3,71	2,69	98,81
Компот из сухофруктов			200	0,11	0	29,3	117,66
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Печенье			240	4,2	5,6	47,8	264,4
Фруктовый сок			40	3,2	5,4	27,6	172,4
			200	1	0,2	20,2	92

ДЕНЬ 6 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки,г 16,3	14	116,4	611,8
Оладьи со гущённым молоком			210	13,1	12,6	82,4	504
Пшеничный хлеб			40	3	1,4	20	51
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
Овощи натуральные свежие			890	24,12	24,65	74,09	682,01
Рассольник Ленинградский			100	1,1	0,2	3,8	24
			250	2,02	5,09	11,98	101,81
Плов с курицей			200	17,8	18,48	33,46	380
Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
			233	2,6	4,7	32,1	180,8
Маффины			33	2,4	4,7	18,1	172,4
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 7 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки,г 29,01	27,33	86,95	471,97
Каша пшѐнная молочная			200	5,63	8,8	72,4	314,28
Пшеничный хлеб с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
Обед							
Винегрет овощной			830	29,13	20,85	63,16	621,87
Суп картофельный с макаронными изделиями			60	0,82	3,71	5,06	56,88
Картофельное пюре			250	2,69	2,84	17,14	104,75
			180	3,82	5,82	25,81	175,44
Рыба тушеная с овощами			100	19,2	8	6,9	176,4
Настой из концентрата			200	0	0	7,2	36
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Пряники			250	8,6	9,6	45,4	297,5
Молоко			50	3	3,2	36	181,5
			200	5,6	6,4	9,4	116

ДЕНЬ 8 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки, г	17,02	61,75	413,96
				12,69			
Молочный вермишелевый суп			250	7,0	7,9	24,7	141
Бутерброд с сыром			50	2,34	5,6	16,92	131,6
Какао							
			200	3,35	3,52	20,13	141,36
Обед							
Салат из белокочанной капусты			830	28,39	31,43	85,5	796,08
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной			60	0,82	3,71	5,06	56,88
Отварные макароны			250	4,9	5,6	10,4	115
			180	6,62	5,42	31,73	202,14
Полдник							
Полдник рубленые из птицы			100	13,34	16,22	7,96	232
Полдник из смеси сухофруктов			200	0,11	0	29,3	117,66
Полдник из смеси сухофруктов			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник			250	8,6	9,6	45,4	297,5
Полдник			50	3	3,2	36	181,5
Полдник			200	5,6	6,4	9,4	116

ДЕНЬ 9 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки,г 23,82	36,13	34,01	514,4
Омлет паровой			200	17,22	27,73	4,61	300
Бутерброд с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
Обед							
			850	19,63	26,17	65,28	707,02
Салат из отварной свеклы			60	0,86	3,65	5,02	56,34
Суп с рисовой крупой			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Жаркое по-домашнему			200	9,78	14,1	19,88	326,2
Груши			100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
			250	3,9	6,5	44,2	251
Булочка «Школьная»			50	3,7	6,5	30,2	181,5
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 10 (2 неделя)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки, г 26	26,89	102,97	471,97
Каша геркулесовая молочная			200	8,16	9,84	47,8	264
Бутерброд с колбасой			50	17,64	17,05	41,17	151,17
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
Салат из моркови с яблоком			880	20,67	35,73	212,77	822,55
Борщ с капустой и картофелем			60	0,57	4,3	15,2	65,4
Каша гречневая рассыпчатая			250	1,81	4,91	125,25	102,5
Тефтели мясные в томатном соусе			180	8,95	6,73	43,00	276,53
Кисель			200	0	0	7,2	36
Хлеб ржаной			40	2,6	0,48	1,05	72,4
Полдник							
Бисквитное пирожное			250	3,9	6,5	44,2	251
Чай с сахаром			30	1,8	3,6	16,5	111
			200	0,2	0	14	56,8