

СРЕДСТВАМИ

Директор МБОУ "СОШ № 1" с. Исаевское
с. Исаевское (с. Исаевское)
Кривой (Терехова И.А.)

Утверждено:
Директор МБОУ "СОШ № 1" с. Исаевское
Исаева Е. В. Мыланикова
2024 год

примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (обеды) для учащихся 1-4 классов

	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп	
1 день	суп крестьянский с овс. хл.	200	3,43	5,68	11,08	105,68	9,27	98	
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1			
	котлета домашняя	90	13,23	13,95	9,74	214,24	63,6	173	
	соус красная основная	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79		
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	14,69	302	
	помидор свежий	60	0,48	0,06	1,2	8,4	21,52	179	
	хлеб цельнозерный Т шт	32,5	2,3	0,12	14,95	71,5	2,64	г.п	
	ваниток "Виташка"	200		19		80	10,91		
	Итого за день		772,5	25,89	27,71	1102,12	123,42		
	2 день	суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99
со сметаной		10	0,29	1,5	0,36	16,1			
шлов из говядины		200	15,33	21,93	40,49	414,85	95,29	265	
салата припущенная с маслом		30	0,51	0,34	3,18	18,7	3,25	316	
хлеб цельнозерный Т шт		32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г.п	
сок		200		22,4		90	11,56	г.п	
плоды свежие (магларит)		30	0,45	0,1	4,05	17,9	28,02	г.п	
Итого за день			722,5	22,15	28,75	715,83	151,26		
3 день		борщ из свежей капусты	200	4,78	6,14	18,36	132,9	10,58	82
		со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	запеканка картофель (грудка)	200	24,35	14,8	129,6	788,82	89,46	284	
	зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	6,5	131	
	морковь припущенная с маслом	30	0,45	0,84	3,75	24,3	3,57	316	
	хлеб цельнозерный Т шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г.п	
	ваниток из пюре яблочного	200		30		126	9,07	342	
	Итого за день		702,5	33,1	23,74	1169,12	121,82		
	4 день	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
		щи из свежей капусты	200	3,27	4,48	8,76	87,28	11,08	294
со сметаной		10	0,29	1,5	0,36	16,1			
котлеты люблинские		90	17,55	22,51	0,95	276,6	71,11	акт к/о	
макаронные изд-я отварные		150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309	
соус красная основная		30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304	
помидор свежий		30	0,24	0,03	0,6	4,2	10,76		
огурец свежий		30	0,2	0,03	0,8	4	9,54	312	
хлеб цельнозерный Т шт		32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г.п	
ваниток "Виташка"		200		19		80	10,91	акт к/о	
Итого за день		772,5	29,51	34,35	910,06	26,5			

18,64	136,8	5,3	102
4,86	145,8	73,93	230
26,3	159	13,81	213
0,07	30,55	5,42	
1,95	12	6,5	131
0,9	3,6	17,16	70
19,2	71	2,64	111
27,87	108,96	12,24	342
99,79	667,74	13,7	
25,76	161,6	11,72	112
13,32	201,6	59,98	279
41,7	215	15,62	304
1,99	14,04	0,79	310
0,6	4,2	10,76	
0,8	4	9,54	312
19,2	71	2,64	342
15,2	63	2,39	377
8,57	734,44	13,44	
углеводны	ккал	цена	№ п/п
12	140	21,71	151
12,24	256,5	69,42	279
43,8	237	14,69	302
1,99	14,04	0,79	328
1,2	8,4	21,52	71
14,95	71,5	2,64	111
15,2	63	2,39	377
101,58	790,44	13,16	
16,32	94,4	6,43	101
10,24	217,03	74,88	317 К/О
26,3	159	13,81	213
0,07	30,55	5,42	
0,6	4,2	10,76	
0,8	4	9,54	312
19,2	71	2,64	111
19	80	10,91	
97,53	660,18	134,39	

9 день										
суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99			
со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1					
плов из грудки куриной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	265			
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312			
зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	6,5	131			
помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	10,76				
хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п			
компот из яблок	200	0,3		34,1	130	14,24	348			
итого за день	707,5	23,65	27,16	105,78	727,23	120,6				
наименование блюда										
10 день										
суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101			
гуляш из свинины	90	20,19	40,51	9,26	480,38	92,39	260			
с соусом	50									
макаронные изд-я отварные	130	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309			
помидор свежий	60	0,48	0,06	1,2	8,4	21,52	г п			
хлеб цельный 1 шт	41	2,3	0,4	19,2	71	3,32	г п			
компот из кураги	200	1		33,1	129	25,07	348			
итого за день	791	32,57	47,85	117,48	992,18	58,4				

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурехина, проф. М.Н. Волгарева Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ЦОП Москва 1982г