

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ «ООШ № 2 ст.

Кардоникской»

Малюткина Л.И.



"Утверждаю"

С.И. Орлова



Примерное меню на 2023-2024 учебный год

для учащихся 1-4 классов МБОУ "ООШ №2 ст. Кардоникская"

Примерное 2х недельное меню на 2023-2024 учебный год
МБОУ "ООШ №2 ст. Кардоникская"
для учащихся 1-4 классов

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
170	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205,2
291	Плов из птицы	200	17,31	7,57	31,33	483
60	салат морковный	60	0,84	2,99	3,52	44,46
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32	152
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
	всего за обед	720	27,83	20,43	94,02	944,66

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
48	Вторник Салат из св. капусты	60	0,6	3,04	4,21	42,3
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	160,3
246	Гуляш из птицы	100	1,28	11,52	3,51	192
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	208
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,6	147
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	770	22,02	26,86	110,25	854

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
21	Салат из квашенной капусты с луком	60	2,8	3,02	1,54	31,9
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	128
203	Макаронны отварные с <small>Маслом</small>	150	5,1	7,5	28,5	202,5
278	тефтели	90	0,64	7,15	8,38	270
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
	ИТОГО	760	20,3	24,19	79,86	796,8

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
75	Икра свекольная	60	1,62	3,3	7,32	63,7
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4	9,5	85,8
289	Рагу из птицы	200	18,4	17,6	56	248
342	компот из свежих яблок	200	0,8	0,8	0,139	147
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	720	26,38	26,42	92,999	648,9

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница, обед					
102	Суп гороховый	200	2,85	6,25	16,5	136
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	67,06
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	760	21,22	22,74	98,44	834,46

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	понедельник, обед Суп с пшеном	200	2,85	6,25	16,5	236
268	Котлета из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	140
203	Макароны отварные с маслом	150	4,5	7,95	19,05	161,55
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	119,3
139	капусты тушеная	60	2,04	3,68	7,89	65,4
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	всего за обед	760	21,91	28,62	83,23	826,65

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
102	Суп рисовый	200	12	3,8	8,6	246,3
302	Каша пшенная	150	2,17	6,41	12,59	221,25
290	Бедро куриное тушеное в соусе	90	4,36	9,12	10,4	194,4
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
342	компот из свежих яблок	200	0,8	0,8	0,139	147
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	760	23,89	23,89	55,979	955,65

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
52	Салат свеклы отварной	100	0,84	3,6	4,9	67,6
82	Борщ с капустой	230	7,6	5,8	10,8	223,8
291	Плов из птицы	200	17,31	27,5	31,33	336,5
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	60
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	790	30,11	37,62	101,67	792,3

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг, обед					
71	овощи натурал	60	2,04	3,68	7,89	65,4
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,2	10,4	134,4
229	Рыба, припущенная	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	760	21,74	19,35	76,42	831,2

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Обед					
46	Салат из белокочанной	60	1,62	3,3	7,32	63,78
111	Суп с макаронными изделиями	200	12	3,8	8,6	166,7
289	Рагу из птицы	200	18,4	17,6	56	248
349	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО		720	36,58	25,51	123,97	715,88

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./составитель Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 год. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится искусственная С-витаминизация третьих блюд.