

"Утверждаю"
 Директор МОУ "ООШ п.Луговой"
 _____ Э.Г.Попова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (двухнедельное)
для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
Республиканской бюджет (завтраки) на 2 2022-2023 учебный год
 (Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2010 г)

Дата	Наименование блюд	№ рецеп	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал.	Мин.элемент., мг				Витамины, мг				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E	B1	C	
ПН	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	121	200/10	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,25	
	Чай с сахаром	184	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	2	30/20/30	8,40	8,60	26,40	221,00	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,9	0,07	0,04	
	Яблоко		1/100	0,40	0,40	9,80	47,00									
	Итого за день			14,8	18,4	84,7	568	294,29	56,1	271,06	1,67	113,93	1,22	0,13	0,29	
ВТ	Салат из моркови с маслом растительным	10	60	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	32,99	0,44	0	2,04	0,03	1,38	
	Рыба припущенная	52	90	21,2	6,3	0,4	143	20,8	29,94	193,48	0,61	19,71	1,66	0,16	0,57	
	Пюре картофельное	94	200	4,10	6,60	26,90	186,00	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92	
	Соус томатный	149	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,5	0,04	0,01	0,8	
	Компот из фруктов свежих (вишня)	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6	
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4									
	Итого за день				29,25	19,5	79,45	612,4	93,23	96,77	347,4	3,39	58,39	4,09	0,37	18,27
СР	Салат из белокачанной капусты с зел.горошек	7	60	2,20	5,40	2,70	68,40	29,81	12,22	52,78	0,66	20	3,1	0,04	7,87	
	Курица отварная	86	80	17,00	15,10	0,30	205,10	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,64	
	Соус смет. с томатом	151	40	0,6	1,6	2,2	25	7,29	1,49	7,2	0,07	5,4	0,1	0,01	0,22	
	Макароны отварные	137	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0	
	Компот из фруктов свежих (смород.)	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6	

	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Итого за день			28,70	28,00	90,00	723,50	69,49	40,56	235,95	3,86	84,39	4,91	0,19	10,33
ЧТ	Жаркое по-домашнему	65	50/200	17,10	17,40	18,30	299,00	25,78	49,83	214,3	3,21	0	4,08	0,14	5,01
	Огурец консерв.														
	Какао с молоком натуральным	192	200	3,60	3,60	22,80	135,00	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Яблоко		1/100	0,40	0,40	9,80	47,00								
	Итого за день			23,65	22,50	63,65	558,40	136,41	76,80	315,39	4,11	18,00	4,19	0,17	5,53
ПТ	Салат из помидор св.	8	60	0,70	3,20	3,50	47,00	11,31	10,49	19,35	0,5	0	0,37	0,03	5,52
	Котлета "Здоровье"	67	100	15,00	12,30	7,00	200,00	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
	Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	1,13
	Компот из фруктов свежих (смород.)	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Итого за день			26,80	23,50	89,00	674,00	128,37	219,56	435,02	8,30	75,09	2,16	0,31	8,80
ПН	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	124	230/6	7,10	9,80	37,30	267,00	141,42	40,45	163,21	0,9	71,61	0,32	0,11	0,25
	Чай с сахаром	184	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	2	30/20/30	8,40	8,60	26,40	221,00	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,9	0,07	0,04
	Конфета														
	Итого за день			15,70	18,40	77,40	541,00	295,40	65,33	293,14	2,09	113,01	1,22	0,18	0,29
ВТ	Салат из моркови с маслом растительным	10	60	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	32,99	0,44	0	2,04	0,03	1,38
	Печень по-строгановски	83	80/50	20,90	16,10	3,60	244,00	21,81	23,24	364,4	7,87	8243,4	5,6	0,26	13,05
	Пюре картофельное	94	200	4,10	6,60	26,90	186,00	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92
	Компот из фруктов свежих (вишня)	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Итого за день			28,55	27,5	80,25	686,4	92,2	87,19	512,66	10,53	8273,58	7,99	0,46	29,95

СР	Салат из капусты кваш.	4	60	1,2	3,6	5,6	61	34,52	10,27	19,36	0,42	0	1,9	0,01	8,74
	Колбаса «Докторская» отварная	85	85/4	8,40	17,60	0,70	195,00	19,19	11,17	104,05	1,35	12,12	0,46	0,02	0
	Макаронны отварные с соусом	137	150/50	5,20	4,20	33,10	191,00	0,09	0,00	23,6	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
	Компот из фруктов свежих (смород.)	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Итого за день			16,4	25,7	79,7	610	60,07	24,57	150,84	3,72	24,53	12,18	54,13	11,33
ЧТ	Огурец консерв.		60												
	Плов из курицы	90	80/170	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0	0,08	0,77
	Какао с молоком натуральным	192	200	3,60	3,60	22,80	135,00	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Мандарин		1/100	0,80	0,20	7,50	38,00								
	Итого за день			30,75	29,20	83,25	729,40	138,19	77,71	356,08	3,24	60,84	0,11	0,11	1,29
ПТ	Салат из свеклы с маслом растительным	17	60	1,00	4,40	3,60	57,00	0,02	0,59	0	3,01	24,28	12,9	25,55	0,83
	Котлета из говяд.	66	100	14,50	12,00	12,80	218,00	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Капуста тушеная	95	200	4,30	6,50	18,80	151,00	102,6	39,26	79,53	1,51	0	3,43	0,07	32,96
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Итого за день			21,40	23,20	75,50	589,00	143,66	70,64	223,48	6,78	26,87	19,54	25,69	35,44
	Всего за 2 недели			236,00	235,90	802,90	6292,10	1451,31	815,23	3141,02	47,69	8848,63	57,61	81,74	121,52

ПН	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	124	200/10	6,10	8,50	32,40	232,00	0,11	0,25	71,61	0,32	141,42	40,45	163,21	0,9
	Сырники творожные с молоком сгущенным	147	75/10	11,30	10,10	11,00	154,00	0,04	0,08	49,37	0,02	134,77	20,29	171,91	0,53
	Напиток кофейный с молоком натуральным	189	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18	0,1	106	12,18	78,3	0,13
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Банан		1/100	1,50	0,50	21,00	96,00								
	Итого за день			23,30	22,40	97,20	655,00	0,18	0,85	138,98	0,42	382,19	72,92	413,42	1,56
ВТ	Салат из капусты св.с морковью,маслом растительным	3	60	1,10	2,70	5,52	50,40	0,02	7,47	0	1,93	40,75	12,2	23,09	0,49
	Гуляш из говядины	63	80/25	13,30	8,55	4,00	132,00	0,03	0,33	0	0,41	7,6	17,51	128,94	1,91
	Рис отварной	117	150	3,40	4,40	32,00	184,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	68,69	133,98	1,36
	Кисель плод/ягодный	202	200			10,00	119,00	0,00	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Груша		1/100	0,40	0,30	10,30	47,00								
	Итого за день			19,60	16,15	76,72	596,40	0,11	8,93	39,33	3,26	110,36	98,40	286,01	3,79
СР	Салат из белокачанной капусты с зел.горошек	7	60	2,20	5,40	2,70	68,40	0,05	9,83	20	3,1	29,81	12,22	52,78	0,66
	Курица отварная	86	80	17,00	15,10	0,30	205,10	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	11,98	101,18	1,13
	Макароны отварные с соусом	137	150/50	5,20	4,20	33,10	191,00	0,09	0,00	23,6	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Яблоко		1/100	0,40	0,40	9,80	47,00								
	Итого за день			26,40	25,40	86,20	674,50	0,18	11,98	73,93	4,74	60,24	37,07	211,88	3,61
ЧТ	Салат"Школьный"	20	60	1,00	4,40	3,24	56,40	0,03	1,94	0	3,02	20,25	13,42	32,41	0,69
	Тефтели с соусом	71	80/50	11,60	9,60	13,10	175,50	0,05	0,63	7,85	0	40,83	32,54	159,95	1,4
	Пюре картофельное	94	150	3,10	4,90	20,00	139,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	38,07	111,44	1,39
	Сок натуральный		200	1,40		24,40	108,00								
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Мандарин		1/100	0,80	0,20	7,50	38,00								
	Итого за день			19,30	19,30	83,14	580,90	0,24	16,49	38,03	3,29	108,64	84,03	303,80	3,48
ПТ	Салат овощной (капуста,св., перец,гор.зел.) с маслом раст.	16	60	0,40	3,60	1,90	42,60	0,02	8,86	0	0,16	11,7	9,94	17,58	0,33

	Печень по-строгановски	83	50/75	13,00	9,80	2,20	150,00	2,10	13,05	8243,4	5,6	21,81	23,24	364,4	7,87
	Каша гречневая рассыпчатая	113	150	7,10	5,70	28,60	198,00	0,15	1,13	39,33	1,3	70,66	174,66	248,08	5,3
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Апельсин		1/100	0,90	0,20	8,10	43,00								
	Итого за день			23,00	19,60	81,10	596,60	2,28	24,64	8282,73	7,14	110,44	210,97	633,89	14,33
ПН	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	123	200/10	7,30	8,90	33,70	245,60	0,16	0,24	71,15	0,32	144,15	49,18	184,49	1,31
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	2	30/20/30	5,20	7,50	7,30	122,00	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	24,88	129,93	1,15
	Како с молоком натуральным	192	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18	0,11	110,63	26,97	101,09	0,9
	Мандарин		1/100	0,80	0,20	7,50	38,00								
	Итого за день			16,90	20,20	71,30	540,60	0,26	0,80	130,55	1,33	408,36	101,03	415,51	3,36
ВТ	Салат из помидоров свежих с малом растительным	8	60	0,6	2,4	2,6	34,8	0,03	5,52	0	0,37	11,31	10,49	19,35	0,5
	Плов из говядины	81	80/100	16,75	14,2	21,4	248,5	0,04	0,99	0	0	12,92	37,18	97,76	0,91
	Кисель плод/ягодный	202	200			10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной		30	1,4	0,2	14,9	64								
	Яблоко		1/100	0,40	0,40	9,80	47,00								
	Итого за день			19,15	17,2	58,7	513,3	0,07	6,51	0	0,37	24,43	47,67	117,11	1,44
СР	Салат "Здоровье"	25	60	1,00	4,30	3,40	55,20	0,04	1,65	0	0,16	16,62	16,94	34,65	0,52
	Жаркое по-домашнему	65	80/200	16,05	9,85	27,05	281,50	0,15	5,01	0	4,08	25,78	49,83	214,3	3,21
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Груша		1/100	0,40	0,30	10,30	47,00								
	Итого за день			19,05	14,75	81,05	546,70	0,20	8,26	0,00	4,32	48,67	69,90	252,78	4,56
ЧТ	Салат из свеклы с маслом растительным	17	60	1,00	4,40	3,60	57,00	0,02	0,59	0	3,01	24,28	12,9	25,55	0,83
	Колбаса «Докторская» отварная	85	80	7,90	16,70	0,60	184,00	0,02	0,00	12,12	0,46	19,19	11,17	104,05	1,35
	Макароны отварные с соусом	137	150/50	5,20	4,20	33,10	191,00	0,09	0,00	23,6	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00								
	Апельсин		1/100	0,90	0,20	8,10	43,00								
	Итого за день			16,60	25,80	85,70	638,00	0,14	2,19	35,72	4,67	62,15	36,94	187,52	4,00

ПТ	Салат из огурцов свежих с маслом раст.	9	60	0,50	2,70	1,80	33,00	0,09	3,07	0	1,85	16,39	9,35	29,8	0,42	
	Рыба «Треска» тушеная с овощами	54	80	13,25	4,0	4,50	92,00	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	31,53	138,99	0,8	
	Картофель отварной с маслом сливочным	92	150	3,00	3,10	20,80	126,00	0,14	1,96	29,5	0,3	20,41	45,71	116,11	1,8	
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0	0,08	6,27	3,13	3,83	0,83	
	Хлеб пшеничный		30	1,40	0,20	14,90	64,00									
	Виноград		1/100	0,50		13,10	55,00									
	Итого за день			18,85	6,10	80,50	469,00	0,36	7,66	44,15	3,88	66,05	89,72	288,73	3,85	
	Всего за 2 недели			202,15	186,90	801,61	5811,00	4,02	88,31	8783,42	33,42	1381,53	848,65	3110,65	43,98	

Хлебобулочные изделия, мука					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60,0	297
Баранки	17,0	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12,0	11,0	1,3	73,0	330
Сухари пшеничные	12,0	11,2	1,4	72,4	331

Сухари сливочные	8,0	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14,0	6,9	1,1	76,9	326

