

«	«Утверждаю» Директор МКОУ «Усухчайская СОШ имени Х.Д. Заманова»  Т.А. Аразов. 20 <u>23</u> г.
---	--

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых горячих школьных завтраков для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МКОУ «Усухчайская СОШ имени Х.Д. Заманова» (осенне-зимний период)

с. Усухчай 2023г.

1 день: понедельник

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп с иделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			28	32	93	749		
Итого за день			28	32	93	749		

2 день: вторник

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204

	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из свеклы	60	3	4	8	85	6	1034,02
Итого на обед			26	21	112	820		
Итого за день			26	21	112	820		

3 день: среда

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
	Котлеты из курицы	90	19	19	15	140	6	283
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Кисель промышленного производства	200			24	103		376
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			32	30	118	801		
Итого за день			32	30	118	801		

4 день: четверг

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	----------------------	--	--	----------------------------	-----------	----------------

			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Обед	Суп изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Котлеты рыбные	90	18	5	4	200		244
	Компот из яблоки	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			30	30	89	847		
Итого за день			30	30	89	847		

5 день: пятница

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп- хинкал	250	4,67	5,86	5,9	99,09		361
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,01
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,1	0.1	1	8	3	1037

	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			9	9	67	739		
Итого за день			9	9	67	739		

6 день: суббота

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		58
	Чай сладкий	200	0,2		14,0	28		945
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			40	45	69	768		
Итого за день			40	45	69	768		

7 день: понедельник

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	39.1
	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Компот из яблоки	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Салат из капусты горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			18	20	73	724		
Итого за день			18	20	73	724		

8 день: вторник

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп хинкал	250	4,67	5,86	5,9	99,09		361
	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304

	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,1	0.1	1	8	3	1037
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			25	30	93	715		
Итого за день			25	30	93	715		

9 день: среда

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп лапша домашняя	250	5,27	6,8	14,25	10,13		71,205
	Котлеты или биточки рыбные	90	12	7	11	280	1	279
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Чай сладкий	200	0,2		14	28		945,205
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	33
Итого на обед			29	31	112	803		
Итого за день			29	31	112	803		

10 день: четверг

Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из говядины	90	12	2	7	162		277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	9	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	8	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			31	19	105	723		
Итого за день			31	19	105	723		

11 день: пятница

Сезон:								
Возрастная категория:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп с иделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого на обед			28	32	93	749		
Итого за день			28	32	93	749		

12 день: суббота

Сезон:								
Возрастная категория:								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из свеклы	60	3	4	8	85	6	1034,02

Итого на обед		26	21	112	820		
Итого за день		26	21	112	820		