

Утверждаю:
Председатель Совета
Песчанокопского Райпо
Золотухина И.А.
« 11 » августа 2021г.



Согласовано:
Директор
МБОУ ПСОШ №1 им.Г.В. Алисова
Дудченко М.В.
« 11 » августа 2021г.



Примерное двухнедельное Меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных учреждениях, школах под редакцией Могильный М.П. Год издания 2017 ДеЛиг.

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

| № | Прием пищи. Наименование блюда | Масса порции | Цена | Пищевые вещества г/г | | | Энергетическая ценность | Витамины /мг/ | | | | Минеральные вещества /мг/ | | | |
|---|--------------------------------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| День: Понедельник неделя: Первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 20,21 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 | 0,06 | 0,73 | 20,10 | 0,32 | 149,48 | 126,90 | 20,14 | 0,45 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,27 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 |
| 15 | Сыр порционный | 20,00 | 11,64 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,73 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| | Сдоба детская | 40 | 7,00 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 6,79 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| | Итого | 500,00 | 56,64 | 20,83 | 25,52 | 80,77 | 633,86 | 0,43 | 2,23 | 117,70 | 3,14 | 524,05 | 448,48 | 76,58 | 2,07 |
| День: Вторник неделя: Первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 80 | 42,79 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 | | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,97 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 0,30 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| 377 | Чай с лимоном | 207,00 | 3,33 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,55 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 477 | 56,64 | 26,92 | 19,31 | 72,21 | 570,27 | 0,43 | 5,75 | 0,00 | 3,23 | 42,17 | 406,80 | 177,40 | 8,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| | День: Среда Первая | неделя: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Шницель мясной | 80 | 39,26 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 | | |
| 363 | Соус томатный | 30 | 0,83 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 | 0,02 | 3,75 | 4,00 | 0,11 | 6,28 | 8,48 | 4,90 | 0,24 | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,73 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | | 12,00 | 0,80 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 | 0,63 | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 3,87 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,10 | 0,02 | 28,30 | | 1,41 | 31,92 | 23,68 | 12,96 | 0,44 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,62 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 207,00 | 3,33 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | | |
| | Итого | 457 | 56,64 | 23,46 | 19,71 | 87,66 | 623,74 | 0,18 | 46,95 | 4,80 | 15,45 | 119,02 | 219,55 | 58,93 | 5,21 | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка творожная с морковью и сметаной | 175 | 35,41 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 | 0,09 | 2,07 | 66,15 | 0,87 | 195,93 | 262,40 | 40,70 | 1,08 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,27 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 | | |
| 15 | Сыр порционный | 20,00 | 11,53 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,43 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | |
| | Итого | 435 | 56,64 | 30,36 | 18,99 | 61,51 | 538,09 | 0,18 | 3,01 | 122,15 | 1,49 | 529,90 | 515,20 | 76,90 | 2,22 | | |
| | День: Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | неделя: Первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет натуральный запеченный с колбасой и томатом | 160 | 42,95 | 16,46 | 18,51 | 3,31 | 246,07 | 0,14 | 4,24 | 266,00 | 0,82 | 114,79 | 267,03 | 25,05 | 3,04 | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 6,35 | 2,03 | 5,11 | 10,76 | 98,50 | 0,03 | 47,16 | | 2,35 | 53,20 | 39,46 | 21,60 | 0,73 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200,00 | 1,71 | | | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 | | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | | |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 3,39 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,05 | 0,00 | | 20,00 | 0,05 | 1,20 | 1,50 | | 0,01 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | |
| | Итого | 505 | 56,64 | 21,57 | 27,60 | 44,59 | 513,91 | 0,23 | 51,50 | 286,00 | 3,74 | 183,34 | 351,03 | 64,25 | 5,44 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | День: Понедельник неделя: Вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Сырники с морковью и повидлом | 203,00 | 54,93 | 21,64 | 28,25 | 24,19 | 382,82 | 0,20 | 2,01 | 80,00 | 2,25 | 181,99 | 270,43 | 39,05 | 1,10 |
| 376 | Чай с сахаром | 200,00 | 1,71 | | | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 | | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Итого | 403 | 56,64 | 21,64 | 28,25 | 36,17 | 430,71 | 0,20 | 0,00 | 80,00 | 2,25 | 186,94 | 278,67 | 43,45 | 1,96 |
| | День: Вторник неделя: Вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Тефтели рыбные | 110 | 23,48 | 10,70 | 3,50 | 7,50 | 104,30 | 0,18 | 0,35 | 20,60 | 2,69 | 38,26 | 120,94 | 22,33 | 0,72 |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 13,89 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 5,90 | 0,76 | 3,09 | 4,01 | 47,48 | 0,03 | 7,50 | | 1,39 | 19,89 | 22,22 | 11,91 | 0,50 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 10,94 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,43 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 450 | 56,64 | 23,54 | 15,03 | 73,47 | 524,93 | 0,47 | 35,47 | 52,96 | 4,77 | 331,11 | 451,97 | 114,94 | 3,93 |
| | День: Среда неделя: Вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Бефстроганов | 80 | 48,89 | 12,52 | 13,36 | 3,94 | 186,09 | 0,07 | 1,93 | 8,00 | 1,24 | 22,82 | 137,71 | 17,94 | 1,93 |
| 302 | Каша ячневая рассыпчатая | 100 | 3,71 | 1,80 | 1,00 | 8,70 | 188,60 | 0,04 | 1,40 | 0,01 | 0,03 | 37,00 | 55,30 | 10,20 | 0,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 200,00 | 1,71 | | | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 | | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,33 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 420 | 56,64 | 17,36 | 14,72 | 43,10 | 510,98 | 0,17 | 72,20 | 8,01 | 1,79 | 73,97 | 236,05 | 45,74 | 3,89 |
| | День: Четверг неделя: Вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Колбаса вареная | 80 | 25,42 | 10,50 | 17,80 | 1,20 | 205,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 17,53 | 23,00 | 18,00 | 1,40 |
| 363 | Соус томатный | 30 | 0,83 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 | 0,02 | 3,75 | 4,00 | 0,11 | 6,28 | 8,48 | 4,90 | 0,24 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,97 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 0,30 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 80 | 9,87 | 0,72 | 4,62 | 2,58 | 54,48 | 0,03 | 16,50 | 0,04 | 3,20 | 4,40 | 17,50 | 0,80 | 0,59 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 9,60 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,95 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 580 | 56,64 | 24,48 | 26,00 | 84,24 | 671,27 | 0,63 | 24,25 | 4,04 | 5,18 | 66,48 | 303,66 | 182,98 | 10,46 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | День: Пятница неделя: Вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из мяса птицы (куры) | 200 | 44,10 | 21,83 | 19,95 | 37,54 | 418,00 | 0,15 | 6,47 | 67,20 | 2,36 | 25,32 | 239,91 | 50,37 | 2,32 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 6,80 | 1,60 | 3,10 | 11,60 | 77,80 | 0,02 | 26,70 | 0,04 | 5,30 | 4,50 | 3,20 | 1,00 | 0,59 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 3,75 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,99 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | Итого | 500 | 56,64 | 27,25 | 23,47 | 89,74 | 677,48 | 0,25 | 33,97 | 67,24 | 9,28 | 71,02 | 307,11 | 85,57 | 4,39 |