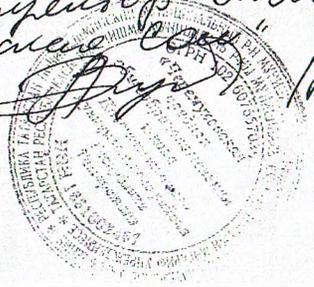


Утверждаю:
директор МБОУ «Черемуховская СОШ»
Васильева С.А.
Иванова И.В. И.В. Турбатова



МБОУ «Черемуховская СОШ»

Примерное двенадцатидневное меню

для учащихся 1-4 классов

2021/2022 уч. год (зима)

Первая неделя-1 день(понедельник)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
2.	Говядина тушеная	60/30	7,2	11,8	1,925	143	433
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	508
4.	Компот из свеж. ягод	200	-	-	32	121	342
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
	Итого		19,09	20,9	96,935	652,89	

Первая неделя-2 день(вторник)

102

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Плов с курицей	150/50	14	19,5	42	400	291
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	56,3	943
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
7.	Фрукты-апельсины	150	1,35	0,3	12,15	57	
	Итого:		19,13	20,24	89,71	619,3	

Первая неделя-3 день(среда)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
2.	Котлеты рыбные	100	13,6	14,8	6,8	116	135
3.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
4.	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	56,3	943
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	

6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
	Итого:						

Первая неделя-4 день(четверг)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат-из моркови	60	0,632	6,04	4,34	74	ТТК,2012
2.	Птица запеченная	120	6,7	7,1	4,0	107	438
3.	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
4.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
7.	Фрукты- груши	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого:		20,51	18,18	99,99	651	

Первая неделя-5 день(пятница)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Фрукты- яблоки	110	0,33	0,44	9,46	44	338
2.	Пельмени отварные	180	14,8	15	36	338	34
3.	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	692
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
5.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
	Итого:		20,11	17,88	89,62	604	

Первая неделя-6 день(Суббота)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сл.	200/5	7,6	6,5	42,6	259,7	99
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56,3	943
3.	Хлеб пшеничный С маслом слив.	30 5	2,28 -	0,24 4,1	14,76 0,05	71 37,5	 41

4.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
5.	Фрукты-мандарины	100	0,5	0,2	7,5	34	338
	Итого:		11,88	11,24	85,71	493,5	

Вторая неделя-1 день(понедельник)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
2.	Тефтели мясные	60/50	7,2	6,83	5,1	134,6	112
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	508
4.	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	56,3	943
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
	Итого		19,3	16,53	81,52	583,69	

Вторая неделя-2 день(вторник)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из моркови	60	0,632	6,04	4,34	74	ТТК,2012
2.	Котлеты рыбные	100	13,6	14,8	6,8	116	135
3.	Рис отварной с соусом	150 30	38,85 0,69	5,08 1,95	40,27 3,09	225 31	511 7
4.	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	56,3	943
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
7.	Фрукты - апельсины	150	1,35	0,3	12,15	57	338
	Итого:		58,902	28,61	102,21	665,3	

Вторая неделя-3 день(среда)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Гуляш	100	9,1	12,4	10,5	190	437
2.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	520
3.	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	253

4.	Фрукты-яблоки	110	0,33	0,44	9,46	44	338
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
	Итого:		17,47	20,08	84,57	593,25	

Вторая неделя-4 день(четверг)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
2.	Птица запеченная	120	6,7	7,1	4,0	107	438
3.	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
4.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
6.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
	Итого:	20,11	20,1	87,11	606,34		

Вторая неделя-5 день(пятница)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
102 1.	Жаркое из птицы	120	13,3	17	28,45	320	19
2.	Компот из свеж. ягод	200	-	-	32	121	342
3.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
4.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
5.	Фрукты - апельсины	150	1,35	0,3	12,15	57	338
	Итого:		18,23	17,74	94,36	604	

Вторая неделя-6 день(суббота)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,5	6,4	35,1	219,9	99

2.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	С маслом слив.	5	-	4,1	0,05	37,5	41
3.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7	35	
4.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56,3	943
5,	Фрукты- мандарины	100	0,5	0,2	7,5	34	338
	Итого:		9,78	11,14	78,21	453,7	