

Согласовано:
 Директор МБОУ
 «Ямашинская СОШ»

Н.М.Степанов



**МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
 ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Период сентябрь, октябрь месяц 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жи ры	Угледо ды		
Неделя 1	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	15,07	20,48	14,81	252,90	№266
1 день	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/150	7,42	5,75	35,47	210,95	№199
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Итого:		26,02	26,76	82,15	609,97	
2 день	ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ	20	0,42	0,06	1,14	7,20	№71
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Итого:		14,89	10,24	86,39	523,87	
3 день	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	18,64	17,21	18,61	262,40	№290

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15	№203
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			28,34	24,17	100,83	694,67	
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	№45
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	РИС ОТВАРНОЙ	5/150	3,67	3,58	37,57	200,83	№304
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			16,61	17,60	83,87	565,95	
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	12,52	24,05	12,64	317,45	№295
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	6,63	7,76	38,81	251,88	№171
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			23,08	32,74	93,12	762,45	
6 день							
	ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ	20	0,42	0,06	1,14	7,20	№71
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,50	17,80	11,71	261,45	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	5/150	4,02	4,64	35,67	202,16	№171
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			20,47	23,03	80,39	616,93	
Неделя 2							
1 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	12,52	24,05	12,64	317,45	№295
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15	№203
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			20,74	29,67	86,86	698,72	
2 день							
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,50	17,80	11,71	261,45	№71
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	4,30	4,55	35,88	203,13	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			20,33	22,88	79,46	610,70	
3 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	№45
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			16,11	13,38	72,61	500,87	

4 день							
	ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ	20	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/150	19,49	12,04	41,09	351,13	№291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			24,06	12,71	98,61	607,25	
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,66	9,02	34,00	200,00	№303
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			19,22	21,50	86,23	576,12	
6 день							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,52	2,13	4,45	50,00	№62
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	18,64	17,21	18,61	262,40	№290
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			25,75	24,67	75,37	595,77	
Средняя величина за 12 дней:			21,30	21,61	85,49	613,61	