СОГЛАСОВАНО

Начальник Щекинского территориального Отдела Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области

_____И.В.Дашкина

02.09.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Красногвардейская СОШ»

_____Н.В.Архипова

01.09.2020

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов МКОУ «Красногвардейская СОШ"

Стоимость завтрака – 62,11 руб.

Стоимость обеда – 55 руб.

	1 день					
№ рецептур	**Наименование блюд**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калорийность (Ккал.)**
	Завтрак					**678,54**
302	Каша манная с м/ слив с сахаром	150	6,66	8,58	17,75	200
12	Яйцо	60	8,12	4,66	0,9	91,1
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Йогурт	100	8	3	28,6	180
	Обед					**1322,36**
43	Салат овощной (из моркови)	100	1,6	10,1	6,7	115,2
137	Суп рыбный	250	8,8	6,5	21,7	166,4
451 516	Тефтели с макаронами	80 200	18,4 8,4	20,9 6,5	12,5 51,1	311,1 301
685	Чай с лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	12,3	4,0	54,4	240
	Полдник					**106,9**
638	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**1927,8**

	2день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Кало-рийность (Ккал.)**
	Завтрак					**916,09**
302	Гречка	150	5,28	6,5	39,84	231,86
295	Котлета рыбная	80	14,09	6,0	12,93	205,31
379	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Хлеб пшеничный с м/с и сыром	50/5/10	4,01	5,2	29,96	177,82
368	Фрукт (груша)	150	0,4	0,4	9,8	44
	Йогурт	100	8	3	28,6	180
	Обед					**1002,46**
20	Салат из красной свёклы с зел.горошком, с сель-дью	100	1,5	10,05	16,3	181,5
132	Суп Лапша на м/б	250	5,03	11,30	32,28	143.60
472	Плов на кур.грудке	150	15,3	14,5	15,6	336
638	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	29,8	129,8
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
648	Кисель	200	0,1	0	20,2	77,1
	Блины с повидлом	100/20	8,9	17,9	9,8	320
	Итого					**1845,45**

	3 день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Кало-рийность (Ккал.)**
	Завтрак					**624,1**
302	Сырники	150	9,1	11,2	34,9	279,1
685	Чай с сахаром и лимо-ном	200	0,1	0	20,2	77,1
12	Батон со слив. маслом,	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Тульский пряник	150	40	3,0	3,9	29,8
	Обед					**1116,14**
43	Салат овощной	100	1,98	8	11,48	115,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250/10	5,4	6,48	11,4	147,28
487 508	Птица отварная с гречкой	50 200	19,7 8,4	17,4 6,5	17,4 51,1	250 301
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,7	18,4	91,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
793	Кипяченое молоко	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**1847.14**

	4 день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калорийность (Ккал.)**
	Завтрак					**515,17**
302	Каша Пшенная	200/5	77,4	8,07	35,28	243,92
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности	200	8	3	28,6	180
878	Хлеб пшеничный с м/с и сыром	50/5/10	4,01	5,2	29,96	177,82
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44
685	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77,1
	Обед					**1118,26**
43	Салат овощной (из свежей капусты с морковью)	100	1,6	10,1	6,7	115,2
137	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,8	6,5	21,7	166,4
451	Сосиска	100	22,9	10,3	6,9	213,9
520	Рис отварной с туш.овощами	150	3,885	5,085	37.77	286
693	Чай с сахаром	200	0,73	0,53	31,06	125,2
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
638	Какао	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Булка с маслом	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Итого					**1740,33**

	5 день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Кало-рийност (Ккал.)**
	Завтрак					**472,2**
516	Макароны отварные со сливочным масло	100/5	5,3	5,2	29,6	189,3
295	Котлета мясная	80	11,67	5,49	5,40	94,88
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Сок	0,2	0,5	0	10,1	42,67
	Печенье	55	2,25	3	22,35	125,1
	Обед					**1241.92**
20	Салат из моркови	100	1,3	10,2	9,2	120
110	Борщ на м/б	250/10	1,90	6.66	10,81	111,11
369	Рыба припущенная	100	23,2	9,6	31	298,5
511	Картофельное пюре	150	5,28	13,42	35,38	283,65
685	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
648	Кисель	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**1722,92**

6 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					845,45
302	Картофельное пюре	150	5,2	6,8	49,1	283
369	Рыба	100	15,5	17,1	8,1	210
693	Какао	200	0,73	0,53	31,06	125,2
878	Хлеб пшеничный с сыром, с маслом	50/5/10	4,01	5,2	29,96	177,82
	Йогурт	200	8	3	28,6	180
	Обед					1123,1
43	Салат свекла с зел.горошком	100	1,98	8	11,45	132,38
139	Суп гречневый на м/б	250	6,32	4,24	18,64	136,8
487	Котлета	50	19,7	17,4	17,4	250
508	Макароны	200	7,8	7,4	58,4	316
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,24
	Полдник					106,9
648	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Пряник	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**2075,77**

7 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					**571,85**
152	Омлет	150	8,78	13,78	1,44	164,44
692	Кофейный напиток	200	0,36	0	29,8	129,8
	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Йогурт	100	8	3	28,6	180
	Фрукт (банан)	150	0,4	0,4	10,3	44
	Обед					**1150.16**
43	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
132	Рассольник на м/б со сметаной	250	5,03	11,30	32,28	143,60
388	Рыбная котлета с туш. овощами	100	23,76	9,44	37,4	298
516	Гречка	200	5	6,2	55,6	286
648	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39	148
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Батон с маслом	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**1784,91**

8 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					**632,70**
766	Запеканка из творога	150	22,47	7,13	59,85	393,45
648	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39	148
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
368	Фрукт (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					**988,56**
43	Салат овощной	100	1,98	8	11,45	132,38
110	Борщ на м/б	250/10	4,77	5,48	10,48	202,52
520	Рис отварной с туш. овощами	150	3,885	5,085	37.77	286
422	Печень по-строгановски туш. овощами	100	9,1	1,5	-	6
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,7	18,4	91,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
685	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1842

	9день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калорийность (Ккал.)**
	Завтрак					**971,02**
511 726	Рис с маслом сл. Сосиска отварная	200 100	7,0 1,1	8,2 23,9	47 1,6	294 266
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
472	Сдоба	80	8,35	3,2	55,95	286,67
	Обед					**943,68**
43	Салат из свеклы с горошком	100	1,4	4,67	13	101,66
113	Суп гороховый	250	7,41	10,13	14	141,66
520	Овощное рагу с мяс. гов.	235	4,8	12,4	21,9	219
638	Компот	200	0,36	0	29,8	129,8
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
692	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77
358	Оладьи	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**2021,6**

10 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					**745,75**
302	Суп – лапша молочная	200	4,25	4,78	20,7	285,5
12	Яйцо	60	8,12	4,66	0,9	91,1
685	Какао	200//7	0,1	0	15	60
878	Хлеб пшеничный с повидлом	40	1,41	0,28	9,56	62,25
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					**1226,26**
43	Винегрет	100	1,5	10,05	16,3	161,5
140	Суп фасолевый на м/б	250	2,13	3,25	22,63	141,25
369	Рыба припущенная	100	23,2	9,6	31	298,5
520	Картофельное пюре	200	5,28	13,42	35,48	283,65
638	Кисель	200	0,36	0	29,8	129,8
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
	Пряник	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**2063,91**

	11 день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Кало-рийность (Ккал.)**
	Завтрак					**624,1**
302	Сырники	200	9,1	11,2	34,9	279,1
685	Чай с сахаром и лимо-ном	200	0,1	0	20,2	77,1
12	Батон со слив. маслом,	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Тульский пряник	150	40	3,0	3,9	29,8
	Обед					**1116,14**
43	Салат овощной	100	1,98	8	11,48	115.2
124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250/10	5,4	6,48	11,4	147,28
487 508	Птица отварная с гречкой	50 200	19,7 8,4	17,4 6,5	17,4 51,1	250 301
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,7	18,4	91,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
793	Кипяченое молоко	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**1880.14**

	12 день					
	Наименование блюд	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калорийность (Ккал.)**
	Завтрак					**515,17**
302	Каша Дружба	200/5	77,4	8,07	35,28	243,92
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности	200	8	3	28,6	180
878	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	1,41	0,28	9,56	47,25
	Фрукт (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					**1118,26**
43	Салат овощной (из свежей капусты с морковью)	100	1,6	10,1	6,7	115,2
137	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,8	6,5	21,7	166,4
451	Сосиска	100	22,9	10,3	6,9	213,9
520	Рис отварной с туш.овощами	150	3,885	5,085	37.77	286
693	Чай с сахаром	200	0,73	0,53	31,06	125,2
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
638	Какао	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Булка с маслом	100/20	8,9	17,9	9,8	320
	Итого					**1740,33**

13 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					**845,45**
302	Картофельное пюре	150	5,2	6,8	49,1	283
369	Рыба	100	15,5	17,1	8,1	210
693	Какао	200	0,73	0,53	31,06	125,3
878	Хлеб пшеничный с сыром	50/5/10	4,01	5,2	29,96	177,82
	Йогурт	100	8	3	28,6	180
	Обед					**1123,42**
43	Салат свекла с зел.горошком	100	1,98	8	11,45	132,38
139	Суп гречневый на м/б	250	6,32	4,24	18,64	136,8
487	Котлета	50	19,7	17,4	17,4	250
508	Макароны	200	7,8	7,4	58,4	316
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
648	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Пряник	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1865,7

14 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					**571,85**
152	Омлет	150	8,78	13,78	1,44	164,44
692	Кофейный напиток	200	0,36	0	29,8	129,8
878	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Йогурт	100	8	3	28,6	180
	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					**1150.16**
43	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
132	Рассольник на м/б со сметаной	250	5,03	11,30	32,28	143,60
388	Рыбная котлета с туш. овощами	100	23,76	9,44	37,4	298
516	Гречка	200	5	6,2	55,6	286
648	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39	148
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					**106,9**
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Батон с маслом	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					**1778,52**

Составили:

Повар _____ Ермолаева Г.В.
Калькулятор _____ Есина Г.В.
Директор школы _____ Архипова Н.В.