



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз

приказ от 14.03.2022г. № 160

**Основное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 1, 2, 4-х классов
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2021-2022 учебный год
Горячий завтрак**

Составлено на основании Сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:

Под редакцией Могильного М.П., Тутьяна В.А.;

Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1 неделя							
понедельник							
1.	Каша манная	150	5,4	7,3	33,6	222,0	6031
2.	Сыр	20	4,4	5,3	-	65,0	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
4.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
6.	Яблоко	100	0,18	0,09	11,46	48,18	
ИТОГО		520	10,38	48,94	59,41	721,63	
1 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов45\45	90	10,4	27,3	1,5	293,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,3	5,7	35,2	213,0	309м
3.	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,9	23,0	
4.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	
5.	Какао	200	3,5	3,4	23,5	139,0	382м
ИТОГО		540	21,22	65,5	64,62	932,26	
1 неделя							
среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Котлета из свинины	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
2.	Пюре картофельное	150	4,1	7,5	32,4	214,0	312м
3.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	
4.	Салат витаминный	60	0,9	3,5	3,6	50,0	43м
5.	Компот	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		540	15,62	62,2	69,72	902,36	

**1 неделя
четверг**

1.	Омлет	160	1,5	8,7	1,8	91,0	210м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,9	14м
3.	Сыр	30	6,6	7,95	-	97,5	15м
4.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	
5.	Чай	200	-	-	13,7	56,0	376м
6.	Печенье	60	5,9	2,7	41,9	216,0	
ИТОГО		500	14,4	55,6	58,05	791,76	

**1 неделя
пятница**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша гречневая	150	7,5	8,0	39,1	258,0	302м
2.	Гуляш из свинины 45\45	90	10,6	24,2	4,9	280,0	260м
3.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	
4.	Икра кабачковая	60	1,1	4,8	4,7	66,0	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
ИТОГО		540	19,52	66,0	62,92	924,36	

**2 неделя
понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша молочная рисовая	150	4,9	6,6	37,9	231,0	175м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
3.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	
4.	Сыр	20	4,4	5,3	-	65,0	15м
5.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
6.	Банан	150	2,1	0,1	29,8	129,0	
ИТОГО		570	11,8	48,25	82,05	811,45	

**2 неделя
вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Тефтели из свинины	90	9,2	25,4	11,1	310,0	278м
2.	Макароны	150	5,3	5,7	35,2	213,0	309м
3.	Винегрет	60	1,6	4,4	7,6	77,0	67м
4.	Соус красный	30	0,3	0,9	2,0	17,0	363м
5.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	
6.	Какао	200	3,5	3,4	23,5	239,0	382м
ИТОГО		540	20,25	68,8	79,92	1023,0	

**2 неделя
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Печень по строгановски70\20	90	13,6	12,3	1,9	173,0	265м
2.	Пюре картофельное	150	4,1	7,5	32,4	214,0	312м
3.	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,9	23,0	
4.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		540	20,32	48,9	64,32	779,36	

**2 неделя
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пудинг	160	16,6	24,7	27,6	399,0	240к
2.	Молоко сгущенное	40	2,8	3,0	18,2	110,0	371к
3.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
4.	Яблоко	100	0,18	0,09	11,46	48,18	
ИТОГО		500	19,58	27,79	70,96	613,18	

**2 неделя
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пюре картофельное	150	4,1	7,5	32,4	214,0	312м
2.	Скумбрия, запеченная с овощами70\20	90	14,9	10,3	2,7	163,0	239м
3.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	
4.	Салат витаминный	60	0,9	3,5	3,6	50,0	43м
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		540	20,85	50,36	64,82	796,36	