

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Некоз Е.В. Некоз

приказ от 29.08.2022 г. № 414

Основное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 1, 2, 4-х классов
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2022-2023 учебный год

Горячий завтрак

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

Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна 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	4,17	7,31	28,88	198,41	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
4.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО		520	13,05	21,26	83,73	579,08	
1 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов 45\45	90	13,68	20,79	4,61	261,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Салат из квашен.капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42	47м
4.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60	376м
ИТОГО		540	23,39	28,71	70,45	634,39	
1 неделя							
среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.

	с овощами						
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
4.	Зеленый горошек	60	1,71	1,64	3,47	35,52	306м
5.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
6.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
ИТОГО		640	22,31	15,35	85,23	573,9	

1 неделя четверг

1.	Курица в томат-сметан.соусе	70\20	10,75	9,11	3,16	137,7	290,331
2.	Каша пшеничная	150	17,1	7,51	37,56	234,38	171м
3.	Огурец	60	0,42	0,06	1,15	7,2	71
4.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		540	32,03	17,08	86,79	577,8	

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	4,58	5,01	20,52	145,5	302м
2.	Гуляш из свинины45\45	90	9,58	25,37	2,6	278,1	260м
3.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45м
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	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	4,09	7,4	36,09	227,73	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
3.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
4.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
6.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
ИТОГО		520	13,48	21,46	91,54	613,51	

2 неделя вторник

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Котлета из свин.	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
2.	Макаронны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,6	71м

4.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105	349м
5.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
ИТОГО		540	19,64	27,24	81,24	649,57	

**2 неделя
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1.	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291м
2.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67м
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
ИТОГО		500	26,09	18,91	77,72	585,85	

**2 неделя
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1.	Пудинг со сгущенкой	160\40	25,87	20,26	66,32	551,42	222
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
ИТОГО		500	26,27	20,66	91,12	655,82	

**2 неделя
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
2.	Тефтеля в соусе	90	10,5	12,11	91,92	193,91	278,331
3.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,76	45м
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		540	18,12	19,26	161,16	565,44	