



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз

приказ 30.12.2022г. № 666

**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	50	3,96	0,5	1,04	24,5		
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		530	13,85	21,36	65,45	510,06		
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	50	3,96	0,5	1,04	24,5		
5.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6		
ИТОГО		550	25,19	29,01	57,37	591,97		
1 неделя								
среда								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.	
1.	Рыба, припущенная с овощами	70\20	8,78	4,46	3,42	94,5	229м	
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м	
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5		
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		650	23,11	15,45	66,95	504,88	

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	285,2	171м
3.	Огурецконсервир	60	-	-	1,8	7,2	
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		550	32,47	17,21	75,57	559,6	

**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	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
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		550	18,91	32,83	43,04	543,86	

**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	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
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		530	13,92	21,56	73,26	544,49	

**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.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Помидорконсер	60	-	-	1,02	4,08	
4.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	349м
5.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
ИТОГО		550	20,24	27,51	62,71	580,75	

2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая 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	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
ИТОГО		510	26,89	19,01	59,44	516,83	
2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая 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	Энергети ческая ценность	
1.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
2.	Тефтеля в соусе	90	5,7	13,18	9,5	179,48	279,331
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
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		550	14,12	20,43	60,46	481,99	

Зав. соул Шмагов Шмаговец АА