

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ имени Н.А.Некрасова»
 Бабинский К.М.



Примерное меню
 МБОУ «СОШ имени Н.А.Некрасова»
 на 2021-2022 учебный год для обучающихся 1-2 классов.

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
401	Гуляш из свинины с соусом	60/30	7,86	17,64	2,34	199,8
54-4г-2020	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	5,5	4,6	23,9	159,3
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно яблоко*	200/100	1,4/ 0,26	0,17/0	24,4/ 11,4	108/52
	Пищевая энергетическая ценность		20,21/19,07	28,31/28,14	118,35/105,35	811,43/755,43

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-3з-2020	Помидоры порционно с растительным маслом	50/3	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны с маслом сливочным	100/3	3,5	3,6	21,9	134,7
487	Мясо курицы отварное с	50/5	15,7	8,9	0,4	144

	соусом					
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно банан*	200/100	1,4/ 1,5	0,5	24,4/ 21,96	108/96
	Пищевая энергетическая ценность		25.8/25.9	13.9	92.5/90.16	597.9/585.9

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-2з-2020	Порционно свежие огурцы с растительным маслом	50/3	0,5	0,1	1,5	8,5
403	Плов из свинины	150	18	32	3,0	481
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно яблоко*	200/100	1,4/ 0,26	0,17/0	24,4/ 11,4	108/52
	Пищевая энергетическая ценность		24.05/22.91	33.07	91.41/78.41	870.33/762.33

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
54-11р-2020/161	Рыба тушеная с овощами в томате или рыбная котлета в соусе	100 50/30	13,7 10,36	7,4 1,93	6,2 6,79	147,14 85,93
51-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,7	6,9	23,4	173,5
705	Напиток из плодов	200	0,4	-	23,6	94

	шиповника					
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно банан*	200/100	1,4/ 1,5	0,5	24,4/ 21,96	108/96
	Пищевая энергетическая ценность		34.86/34.96	22.63	113.39/110.95	797.47/785.47

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-3з-2020	Помидоры порционно с растительным маслом	50/3	0,7	0,1	2,3	12,8
451	Биточек из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
54-6г-2020	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/3	2,4	3,6	24,3	139,1
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно яблоко*	200/100	1,4/ 0,26	0,17/0	24,4/ 11,4	108/52
	Пищевая энергетическая ценность		24.55/23.41	19.07	129.51/116.51	793.73/737.73

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
451	Котлета из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
51-11г-2020	Картофельное пюре	100	2,1	4,06	13,2	97,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
8	Сок /фрукт порционно банан*	200/100	1,4/ 1,5	0,5	24,4/ 21,96	108/96
	Пищевая энергетическая ценность		25.2/25.3	24.86	102.4/99.96	736.1/724.1

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-2з-2020	Порционно свежие огурцы с растительным маслом	50/3	0,5	0,1	1,5	8,5
416	Котлета из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
54-4г-2020	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	5,5	4,6	23,9	159,3
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно яблоко*	200/100	1,4/ 0,26	0,17/0	24,4/ 11,4	108/52
	Пищевая энергетическая ценность		27.45/26.31	19.77	128.31/115.31	809.63/753.63

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
216	Картофель тушеный со свининой	150/30	34,1	44,56	36,32	264
54-2н-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,8
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт	200/100	1,4/ 1,5	0,5	24,4/ 21,96	108/96

	порционно банан*					
	Пищевая энергетическая ценность		41/41.1	50.96	96.12/93.68	587.7/575.7

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-3з-2020	Помидоры порционно с растительным маслом	50/3	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г-2020	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/3	2,4	3,6	24,3	139,1
431	Печень свиная по-строгановски с соусом	50/30	6,8	6,8	1,95	97,5
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно яблоко*	200/100	1,4/ 0,26	0,17/0	24,4/ 11,4	108/52
	Пищевая энергетическая ценность		15.45/14.31	11.47/	115.46/102.46	630.23/574.23

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый консервированный порционно	50	1,5	0,08	3,0	18,24
534	Тушеная капуста со свиной	100/30	11,95	11,5	6,6	173,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Сок /фрукт порционно банан*	200/100	1,4/ 1,5	0,5	24,4/ 21,96	108/96
	Пищевая энергетическая ценность		19.35/19.45	12.88	77.6/75.16	498.14/486.14

*продукты приобретаются при наличии денежных средств.