

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач
Советского, Горняцкого районов
г.Макеевки

А.А. Бобров

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ "ОШ № 91"

В.И. Девлева

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4 классов МБОУ "ОШ № 91" на период 2022-2023 год

1 НЕДЕЛЯ**ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день**

| | | | | | | |
|-------|------------------------------|-------|------|-------|--------|--------|
| 164 | Макаронны отварные с | 150/5 | 6,5 | 4,7 | 33,8 | 205 |
| 219 | Сосиска отварная с маслом | 50/5 | 5,7 | 16,8 | 0 | 174 |
| 169 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 54 | Икра кабачковая | 50 | 0,9 | 2,7 | 4,5 | 46 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Изделие кондитерское (рулет) | 100 | 8,7 | 8 | 49,1 | 355 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 31,5 | 37,25 | 130,75 | 1041,6 |

ВТОРНИК 2-й день

| | | | | | | |
|-------|--|--------|------|------|-------|-------|
| 144 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом | 150/10 | 9,0 | 10,6 | 46,2 | 320 |
| 285 | Котлета рубленая из мяса с маслом | 50/5 | 9,8 | 10,9 | 8,9 | 173 |
| 52 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 32 | 92 |
| | Печенье | 40 | 3,2 | 3,5 | 46 | 167,2 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 28,3 | 25,5 | 161,4 | 897,2 |

СРЕДА, 3-й день

| | | | | | | |
|-------|---|--------|------|-------|--------|-------|
| 146 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом и сахаром | 200/10 | 5,9 | 11,7 | 43,6 | 304 |
| 9 | Сыр твердый | 30 | 7 | 9 | 0 | 111 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Печенье | 40 | 3,2 | 3,5 | 46 | 167,2 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 20,7 | 24,65 | 132,65 | 780,8 |

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

| | | | | | | |
|-------|------------------------|------|------|-------|-------|-------|
| 298 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,6 | 23,3 | 157 |
| 195 | Рыба жареная с маслом | 75/5 | 14,6 | 11 | 3,5 | 171 |
| 169 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 52 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 32 | 92 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 29,2 | 21,65 | 87,35 | 628 |

ПЯТНИЦА, 5-й день

| | | | | | | |
|-------|--|--------|------|-------|--------|-------|
| 144 | Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом | 150/10 | 7,7 | 8,9 | 42,5 | 282 |
| 232 | Печень по-строгановски | 50/50 | 14,1 | 11,9 | 3,7 | 178 |
| 52 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| 354 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 15,8 | 154 |
| 323 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 43 |
| | Печенье | 40 | 3,2 | 3,5 | 46 | 167,2 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 34,9 | 28,65 | 146,05 | 969,2 |

2 НЕДЕЛЯ

| № рецеп- туры | Наименование блюд | Выход блюда | Химический состав блюда | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------------|--------------|----------------|----------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день | | | | | | |
| 164 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,5 | 4,7 | 33,8 | 205 |
| 219 | Сосиска отварная с маслом | 50/5 | 5,7 | 16,8 | 0 | 174 |
| 169 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 52 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| 323 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 43 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 23,5 | 26,55 | 87,15 | 690 |
| ВТОРНИК, 2-й день | | | | | | |
| 144 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/10 | 9,0 | 10,6 | 46,2 | 320 |
| 287/314 | Фрикадельки из мяса в сметанном соусе | 50/50 | 9,9 | 6,2 | 7,7 | 163 |
| 53 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 32 | 92 |
| | Изделие кондитерское (рулет) | 100 | 8,7 | 8 | 49,1 | 355 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 33,9 | 25,25 | 163,25 | 1075 |
| СРЕДА, 3-й день | | | | | | |
| 298 | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,7 | 23,3 | 156 |
| 202 | Биточки рыбные с маслом | 75/5 | 9,4 | 9,5 | 12,09 | 172,05 |
| 169 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 52 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| 354 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 15,8 | 154 |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 2,7 | 35 | 125,4 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| ИТОГО | | | 29,8 | 26,85 | 114,74 | 815,45 |
| ЧЕТВЕРГ, 4-й день | | | | | | |
| 181 | Галушки творожные с маслом | 100/15 | 11,8 | 10 | 22,5 | 229 |
| 9 | Сыр твердый | 30 | 7 | 9 | 0 | 111 |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 2,7 | 35 | 125,4 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ИТОГО | | | 25,9 | 22,15 | 100,55 | 664 |
| ПЯТНИЦА, 5-й день | | | | | | |
| 283 | Плов из мяса | 50/100 | 13,4 | 11,3 | 28,2 | 270 |
| 52 | Овощи консервированные | 40 | 1,2 | 0 | 0,2 | 6,4 |
| | Хлеб в/с | 60 | 4,5 | 0,45 | 28,05 | 138,6 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| ИТОГО | | | 19,2 | 11,75 | 71,45 | 475 |
| Всего за 10 дней | | | 276,9 | 250,2 | 1195,29 | 8036,25 |
| В среднем за 1 день | | | 27,7 | 25,0 | 119,5 | 803,6 |
| В % | | | 103 | 98 | 105 | 101 |