



«Согласовано»

Директор МКОУ «СОШ №1 ст. Кардонникской»

Н.Д.Ильинова



«Утверждаю»

ИП

СИ Орлова

Основное 2-х недельное меню на 2021 год по МКОУ «СОШ №1 ст.Кардонникской»

Основное 2х недельное меню на 2021 год МКОУ СОШ №1 ст.Кардоникская для учащихся 1-4 классов

для

Номер реп.	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		блюд	Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
170	Суп гороховый	250	4,28	9,37	16,57	205
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	362,65
60	салат морковный	60	0,84	2,99	3,52	44,46
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32	152
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
		0	0	0	0	0
	всего за обед	720	27,83	20,43	94,02	824,11

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник обед					
48	Салат из св. капусты	40	0,6	3,04	4,21	42,3
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	160,3
246	Гуляш из птицы	90	1,28	11,52	3,51	173,2
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	208
861	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	700	22,02	26,86	110,25	821,2

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	среда, обед					
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
21	Салат из квашенной капусты с луком	60	2,8	3,02	1,54	31,9
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	128
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
278	тефтели	90	0,64	7,15	8,38	270
350	Кисель ягодный	180	0,12	0	29,2	117
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	720	20,22	24,19	98,46	841,5

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
75	Икра свекольная	80	1,62	3,3	7,32	63,7
87	Щи с картофелем и капустой на м/б	200	0,14	2,2	10,4	249,6
259	Жаркое по- домашнему с птицей	200	18,4	17,6	56	245
342	компот из свежих яблок	180	0,8	0,8	0,139	150
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	700	24,92	24,62	93,899	812,7

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
102	Суп гороховый	250	2,85	6,25	16,5	170
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	67,06
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	-0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	730	17,26	22,02	78,4	764,06

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	понедельник		Б	Ж	У		
	Обед						
102	Суп с пшеном	200	2,85	6,25	16,5	236	
268	Котлета из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	140	
203	Макароны отварные с маслом	150	4,5	7,95	19,05	161,55	
139	капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	65,4	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,6	107,44	
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4	
		0	0	0	0	0	
	всего за обед	720	21,91	28,62	83,23	846,3	

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
102	Суп рисовый	200	12	3,8	8,6	246,3
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121
290	Бедро куриное тушеное в соусе	90	4,36	9,12	10,4	194,4
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	720	23,49	23,09	90,44	841,4

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
52	Салат свеклы отварной	100	0,84	3,6	4,9	112,6
82	Борщ с капустой	230	7,6	5,8	50,8	223,8
291	Плов из птицы	150	17,31	27,5	31,33	336,5
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
376	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	700	30,11	37,62	141,67	837,3

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
139	капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	65,4
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,2	10,4	134,4
229	Рыба, припущенная	90	9,75	4,95	23,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	720	21,74	19,35	96,42	831,2

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,62	3,3	7,32	106,3
111	Суп с макаронными изделиями	230	12	3,8	8,6	166,7
259	Жаркое по-домашнему из птицы	150	16,2	17,6	39,25	320
349	Укомпот из с/х фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
ИТОГО		700	34,38	25,51	107,22	830,4
Итого за 10 дней в среднем		713	24,388	25,231	99,4009	825,017

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./ составитель: Могильный В.А. 2011 год. Согласно САНПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микроулучшителями, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминизация третьих блюд