
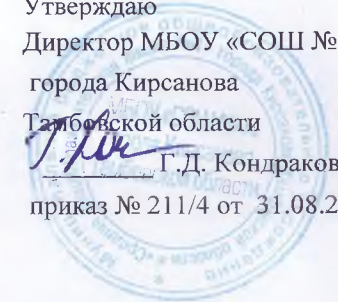


Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1»
города Кирсанова
Тамбовской области
 Г.Д. Кондракова
приказ № 211/4 от 31.08.2021 г.



Десятидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов (льготное горячее питание)
МБОУ "СОШ № 1" города Кирсанова Тамбовской области
на 2021-2022 учебный год

Школа МБОУ СОШ №1 г. Кирсанов

День 1

Сезон осенний

Возрастная категория: 1-4 классы

Неделя первая

Прием пищ.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на к/б	200	107,80	4,39	4,22	13,06
	2 блюдо	288	Птица отварная с овощами	80	172,00	15,20	9,00	0,48
	гарнир	203	Макароны со сливочным маслом	150	216,77	5,66	5,54	35,98
	сладкое	пр	Молоко	200	107,00	5,80	5,00	9,60
		458	Фрукты	100	44,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			800	797,07	36,50	26,22	99,37
День								2

Прием пищ.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	200	86,40	2,44	5,04	8,30
	2 блюдо	271	Котлета "Домашняя"	80	234,80	9,72	18,56	7,32
	гарнир	302	Гречка рассыпчатая	150	266,70	8,58	6,90	41,80
	сладкое	389	Компот из свежих ягод	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			700	743,20	30,79	42,16	194,87

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	111	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	96	2,32	2,00	17,04
	2 блюдо	321	Капуста тушеная	150	98,00	2,10	8,90	11,30
	гарнир	246	Гуляш из свинины	80	177	12	13	2
	сладкое	389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	107,00	5,80	5,00	9,60
		71	Овощи свежие	40	25,32	1,10	0,12	4,95
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			740	652,62	28,01	31,51	75,65

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	82	Борщ со сметаной на к/б	200	84,96	2,96	13,12	10,48
	2 блюдо	295	Котлета из птицы	80	209,60	12,88	12,08	12,08
	гарнир	304	Рис	150	244,20	3,60	9,00	35,60
	сладкое	пр	Молоко	200	107,00	5,80	5,00	9,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			700	795,26	30,29	41,26	98,21

День **5**

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский на к/б	200	108,00	2,40	3,60	16,08
	2 блюдо	229	Рыба с овощами	100	115,00	10,60	5,40	5,60
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	189,00	3,15	8,25	21,80
	сладкое	348	Компот из кураги	200	127,62	0,80	0,01	7,78
		458	Фрукты	100	44,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			820	733,12	22,40	19,72	91,51
Неделя вторая								День 1

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	82	Борщ со сметаной на к/б	200	85	2,96	13,12	10,48
	2 блюдо	281	Биточки мясные	75	180,50	5,60	4,51	26,47
	гарнир	304	Рис	150	244	3,60	9,00	35,60
	сладкое	389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	107,00	5,80	5,00	9,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			695	766,16	23,01	33,69	112,60

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на к/б	200	108	4,39	4,22	13,06
	2 блюдо	256	Мясо тушеное	80	82,56	8,46	4,32	2,72
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	189,00	3,15	8,25	21,80
	сладкое	389	Компот из свежих ягод	200	5,80	5,00	9,60	107,00
		71	Овощи свежие	40	25,32	1,10	0,12	4,95
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			740	559,98	27,15	28,57	179,98

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский на к/б	200	108	2,40	3,60	16,08
	2 блюдо	288	Птица отварная с овощами	80	172	15,20	9,00	0,48
	гарнир	302	Гречка рассыпчатая	150	267	8,58	6,90	41,80
	сладкое	389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	107,00	5,80	5,00	9,60
		458	Фрукты	100	44,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			800	847,20	37,43	26,96	108,21

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной на к/б	200	86	2,44	5,04	8,30
	2 блюдо	271	Котлеты "Домашние"	80	235	9,72	18,56	7,32
	гарнир	203	Макароны со сливочным маслом	150	216,77	5,66	5,54	35,98
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,60	-	31,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			270	273,50	5,65	2,06	61,85

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	91	Суп картофельный с рисом на к/б	200	108	2,40	3,60	16,08
	2 блюдо	263	Рагу из свинины	230	266,22	16,01	9,85	27,60
	гарнир							
	сладкое	пр	Молоко	200	107,00	5,80	5,00	9,60
		71	Овощи свежие	40	25,32	1,10	0,12	4,95
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	106,00	3,40	0,36	22,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	43,50	1,65	1,70	8,35
	Итого			110	174,82	6,15	2,18	35,40