


Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1»
города Кирсанова
Тамбовской области
 Г.Д. Кондракова
приказ № 1/1 от 10.01.2022 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 зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

Неделя первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на к/б	250	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			850	797,07	36,50	26,22	99,37

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250	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
		458	Фрукты	100	44,00	0,40	0,40	9,80
		71	Овощи	40	25,32	1,10	0,12	4,95
	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			890	812,52	32,29	42,68	209,62

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	250	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			790	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	250	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
		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			850	839,26	30,69	41,66	108,01

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский на к/б	250	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
		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			910	758,44	23,50	19,84	96,46

Неделя вторая

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	82	Борщ со сметаной на к/б	250	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
		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			845	810,16	23,41	34,09	122,40

День 2

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на к/б	250	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			790	559,98	27,15	28,57	179,98

День 3

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский на к/б	250	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
		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			790	828,52	38,13	26,68	103,36

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	250	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
			Сыр твердый	40	44	1,65	1,70	8,35
	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			310	317,00	7,30	3,76	70,20

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	91	Суп картофельный с рисом на к/б	250	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
		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			170	193,50	5,45	2,46	40,25