Утверждаю
Директор МБОУ Ломовская СШ
_____ И.А. Кривоногова

Примерное 12 дневное меню школьных обедов для учащихся 1-4 классов (1 нед.)
на 2020-2021 учебный год

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порции, г	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/15	101,68	3,91	2,76	12,96
	234	котлета рыбная (минтай) с маслом	80/10	202,52	10,69	12,47	12,30
	321	макароны отварные	150	190,90	5,23	5,08	23,61
	389	сок яблочный	200	76,00	1,00		18,20
	ПР	Хлеб ржаной	40	82,00	2,60	0,44	16,40
		Хлеб пшеничный	40	105,00	3,00	1,20	20,00
		кондит. изделие (печенье)	30	128,00	22,80	4,65	19,08
				886,10	***49,23***	***26,60***	***122,54***
Вторник	2	бутерброд с п.к колбасой	20/20	130	5,4	7,4	10,1
	267	Шницель из говядины	80	322,04	13,61	18,68	14,61
	312	Картофельное пюре	150	154,38	3,32	5,81	23,24
	88	щи из св.капусты	200	74,49	1,46	4,11	28,34
	355	Кисель	200	154,6	0,89	0,06	32,75
	ПР	Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	338	фруткы свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
				963,5125	***27,683***	***36,89***	***135,23***
Среда	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	89,02	0,02	4,22	9,94
	288	Птица (курица) отварная	80	205,84	21,58	13,28	0,00
	304	Рис отварной	150	207,50	3,59	5,83	34,36
	389	сок яблочный	200	76	1		18,2
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		фруткы свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
	ПР	Зефир	20	64,51	0,13	0,13	16
				875,8675	**32,312**	**25,501**	**124,71**
Четверг	82	Борщ с капустой и картофелем	200	86,11	1,49	4,08	9,07
	267	Шницель из говядины	80	322,04	13,61	18,68	14,61
	143	рагу из овощей	150	145,25	3,44	7,62	15,99
	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,14
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	446	Кекс столичный	75	315	4,57	13,84	43,06
				1188,203	***29,372***	***45,95***	***151,27***

Пятница	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	89,02	0,02	4,22	9,94
	228	рыба припущенная в молоке 90/30	80	240	23,9	14,6	3,1
	312	Картофельное пюре	150	154,38	3,32	5,81	23,24
	389	сок яблочный	200	76	1		18,2
		фрукты свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		кондит. изд. (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
				947,3975	***35,757***	***35,63***	***118,59***
Суббота	88	щи из св.капусты	200	74,49	1,46	4,11	28,34
	415	крендель сахарный	50	185	3,54	6,57	27,87
	71	овощи свежие	100	23	1,1	0,2	3,8
	259	жаркое по домашнему из говядины	150	279,63	15,36	17,14	15,71
	355	Кисель	200	154,6	0,89	0,06	32,75
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		банан	75	70,88	1,13	0,38	15,75
				869,5995	***26,076***	***28,9***	***140,62***
Итого за неделю				5730,6745	200,428	199,476	792,959

Утверждаю
Директор МБОУ Ломовская СШ
_____ И.А. Кривоногова

Примерное 12 дневное меню школьных обедов для учащихся 1-4 классов (2 нед.)
на 2020-2021 учебный год

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порции, г	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	112,40	4,32	3,82	12,87
	290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	80	134,46	11,02	9,00	2,41
	304	Рис отварной	150	207,50	3,59	5,83	34,36
	389	сок яблочный	200	86,6	1	0,2	19,8
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	43	Салат из овощей	50	37	0,4	2,5	3,1
	447	Кекс творожный	50	200,82	4,23	9,14	25,41
				965,779	**30,154**	**32,1218**	**134,344**
Вторник	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	89,02	0,02	4,22	9,94
	267	Шницель из говядины	80	322,04	13,61	18,68	14,61
	312	Картофельное пюре	150	154,38	3,32	5,81	23,24
	355	Кисель	200	154,6	0,89	0,06	32,75
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		фрукты свежее (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
		кондит.издели (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
				1108,04	***25,3586***	***39,7697***	***144,651***
Среда	82	Борщ с капустой и картофелем	200	86,11	1,49	4,08	9,07
	259	жаркое по домашнему из говядины	150	279,63	15,36	17,14	15,71
	43	Салат из овощей	50	37	0,4	2,5	3,1
	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,14
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
				722,54	***23,509***	***25,4531***	***96,4238***
Четверг	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	89,02	0,02	4,22	9,94
	246	гуляш из говядины	80	136,12	11,09	11,69	2,71
	302	Крупа гречневая отварная	150	242,78	8,56	6,07	38,48
	ПР	Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	389	сок яблочный	200	86,6	1	0,2	19,8
		кондит.издели (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91

				896,513	***27,7827***	***32,7784***	***125,246***
Пятница	82	Борщ с капустой и картофелем	200	86,11	1,49	4,08	9,07
	234	биточки рыбные	80	293,82	17,26	16,77	18,43
	312	Картофельное пюре	150	154,38	3,32	5,81	23,24
	349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,14
		Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	338	фруткы свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
				900,113	***28,738***	***28,7896***	***129,078***
Суббота	88	щи из св.капусты	200	74,49	1,46	4,11	28,34
	415	крендель сахарный	50	185	3,54	6,57	27,87
	304	Рис отварной	150	207,50	3,59	5,83	34,36
	232	рыба, запеченная в сметанном соусе	150	211,65	9,67	9,43	22,06
	355	Кисель	200	154,6	0,89	0,06	32,75
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный	40	105	3	1,2	20
				1020,24	***24,7459***	***27,6339***	***181,78***
Итого за неделю				**5613,22**	**160,288**	**186,547**	**811,523**
Итого за 2 недели				**11343,9**	**360,717**	**386,022**	**1604,48**

Кривоногова Ирина Александровна

Подписано цифровой подписью: Кривоногова Ирина Александровна
Дата: 2021.02.24 09:14:33 +03'00'