

Утверждаю: ИП Байдарова Е.В.

Байдарова Е.В.



Согласовано: Директор МАОУ СОШ №67

Дескова Т.А. _____

**Примерное меню на обеспечение горячими обедами обучающихся,
получающих общее начальное образование 1-4 класс (7-11 лет) (90,28)**

2022г.

| № рецепт | Наименование блюда | Выход грамм | Пищевые вещества, гр. | | | Минеральные в-ва, мг. | | | | | Витамины, мг. | | | | | Энерг. ценность Ккал. |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод. | Са | Мг | Р | Fe | А | В1 | В2 | РР | С | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,5 | 42,7 | 35,6 | 88,1 | 2,05 | - | 0,23 | 0,07 | 1,1 | 5,8 | 148 | |
| № 71 | Овощи свежие (помидор или огурец) | 20 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 8,88 | |
| №289 | Рагу из птицы | 200 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 36,8 | 38,7 | 108,2 | 1,92 | 14,6 | 0,07 | 0,15 | 4,54 | 11,33 | 252 | |
| №342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | 0 | 0,012 | 0 | 0,9 | 114,6 | 133 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 | |
| | | | 27,61 | 17,83 | 90,1 | 115,28 | 107,24 | 263,3 | 5,96 | 14,6 | 0,392 | 0,296 | 7,14 | 138,75 | 681,88 | |

ДЕНЬ 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| №82 | Болт с картофелем и сметаной | 200\10 | 2,1 | 5,8 | 17,6 | 50,6 | 30,6 | 66 | 1,5 | 0,04 | 0,4 | 1,1 | 0,96 | 48,5 | 135 |
| №278 | Фрикаделька мясная с соусом | 100 | 8,3 | 11,32 | 10 | 23,6 | 12,22 | 76,78 | 5,23 | 16,3 | 0,03 | 0,06 | 1,82 | 0,11 | 183 |
| №202 | Макаронны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 12 | 7,5 | 34,5 | 0,75 | - | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 201,9 |
| №123 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,8 | 17,4 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,006 | 70 | 115 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 21,1 | 26,02 | 102,5 | 106,92 | 76,32 | 236,08 | 8,46 | 16,34 | 0,556 | 1,254 | 3,186 | 118,61 | 774,9 |

ДЕНЬ 3

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №71 | Овощи свежие (помидор или огурец) | 20 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 8,88 |
| №88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200\10 | 2,4 | 6,75 | 12,2 | 54,9 | 30,1 | 62,4 | 1 | 0,04 | 0,1 | 0,08 | 0,9 | 38,6 | 119 |
| №301 | Кнедли куриные с сл.м. | 70\5 | 11,7 | 17,48 | 4,43 | 50,4 | 12,7 | 77 | 1,07 | 91 | 0,035 | 0,105 | 3,43 | 220,5 | 220,5 |
| №312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 36,96 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | - | 0,14 | 0,11 | 1,36 | 18,2 | 137 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 60 | 133 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 26,63 | 29,73 | 82,59 | 174,96 | 99,75 | 291,4 | 4,4 | 91,04 | 0,355 | 0,371 | 6,31 | 344,32 | 758,38 |

ДЕНЬ 4

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| №96 | Рассолыжник "Ленинградский" со сметаной | 200/10 | 2,7 | 6,5 | 12,2 | 30,1 | 28,3 | 56,7 | 0,93 | - | 0,09 | 0,06 | 0,99 | 8,4 | 147 |
| №278 | Тертые мясные с соусом томатным | 100 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 22,8 | 16,71 | 86,6 | 5,24 | 18,4 | 0,18 | 0,06 | 1,11 | 0,91 | 226 |
| №302 | Гречка отварная | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 14,6 | 140 | 210 | 5,01 | 0 | 0,2 | 0,11 | 2,48 | 0 | 231,86 |
| №344 | Компот из яблок и слив | 200 | 0,24 | 0,1 | 27,4 | 27,4 | 14,8 | 5,11 | 6,2 | 0,61 | 0 | 0,018 | 0,012 | 0,15 | 115 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 24,12 | 27,79 | 118,43 | 108,1 | 219,61 | 410,61 | 18,06 | 19,01 | 0,53 | 0,308 | 4,992 | 9,46 | 859,86 |

ДЕНЬ 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|--------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| №71 | Овощи свежие (помидор или огурец) | 20 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 8,88 |
| №99 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 2,1 | 5,3 | 12,3 | 38,5 | 22 | 53,1 | 0,8 | 39 | 0 | 0,07 | 0,05 | 11,3 | 98 |
| №243 | Изделия колбасные отварные с соусом томатным | 50\30 | 5,6 | 9 | 0,48 | 11,5 | 6,4 | 59,2 | 0,72 | 0 | 0 | 0,18 | 4,73 | 0 | 106 |
| №309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 12 | 7,5 | 34,5 | 0,75 | - | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 201,9 |
| №123 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,8 | 17,4 | 7,52 | 6,2 | 6,6 | 0,3 | 0 | 0,006 | 0,004 | 0,006 | 70 | 115 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 22,4 | 23,28 | 89,2 | 91,12 | 69,9 | 216 | 3,61 | 39 | 0,146 | 0,36 | 5,386 | 88,32 | 669,78 |

ДЕНЬ 6

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| №71 | Овощи свежие(помидор или огурец) | 30 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 9 |
| №88 | Пи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 2,4 | 6,75 | 12,2 | 54,9 | 30,1 | 62,4 | 1 | 0,04 | 0,1 | 0,08 | 0,9 | 38,6 | 119 |
| №291 | Плов из курицы | 200 | 27,2 | 7,9 | 34,2 | 31 | 107 | 237 | 2,7 | 34 | 0,03 | 0,1 | 9,1 | 1,5 | 319 |
| №377 | Чай с лимонном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 62 | 133 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 39,13 | 15,35 | 92,12 | 121,7 | 167,3 | 366,4 | 5,1 | 34,04 | 0,21 | 0,256 | 10,63 | 109,12 | 720 |

| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №71 | Овощи свежие (помидор или огурец) | 20 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 8,88 |
| №82 | Борщ из свежей капусты, картофеля со сметаной | 200\10 | 2,1 | 5,8 | 17,6 | 50,6 | 30,6 | 66 | 1,5 | 0,04 | 0,4 | 1,1 | 0,96 | 48,5 | 135 |
| №297 | Куриная фрикаделька с соусом | 100 | 9,604 | 14,3 | 5,67 | 33,9 | 10,09 | 74,97 | 0,8 | 55,8 | 0,028 | 0,028 | 0,029 | 0,71 | 190,4 |
| №312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 37,2 | 29,4 | 87,1 | 1,03 | - | 0,15 | 0,12 | 1,38 | 18,2 | 137 |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 130 | 0,3 | 0 | 0,02 | 20 | 95 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 24,164 | 25,58 | 98,23 | 143,3 | 97,89 | 290,67 | 4,37 | 185,84 | 0,958 | 1,324 | 2,989 | 94,43 | 706,28 |

| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| №99 | Суп из овощей со сметаной | 200\10 | 2,1 | 5,3 | 12,3 | 38,5 | 22 | 53,1 | 0,8 | 39 | 0 | 0,07 | 0,05 | 11,3 | 98 |
| №278 | Тефтели мясные с соусом томатным | 100 | 6,88 | 16,49 | 9,99 | 22,8 | 16,71 | 86,6 | 5,24 | 18,4 | 0,18 | 0,06 | 1,11 | 0,91 | 226 |
| №302 | Гречка отварная | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 14,6 | 140 | 210 | 5,01 | 0 | 0,2 | 0,11 | 2,48 | 0 | 231,86 |
| №377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 23,41 | 26,51 | 106,33 | 103,3 | 200,91 | 406,3 | 12,09 | 57,4 | 0,44 | 0,3 | 4,07 | 15,04 | 757,86 |

| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №71 | Овощи свежие (помидор или огурец) | 20 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 8,88 |
| №96 | Рассолыник "Ленинградский" со сметаной | 200\10 | 2,7 | 6,5 | 12,2 | 30,1 | 28,3 | 56,7 | 0,93 | - | 0,09 | 0,06 | 0,99 | 8,4 | 147 |
| №288 | Птица отварная в соус | 100 | 17,3 | 15 | 3,5 | 55,5 | 8,4 | 105,9 | 1,3 | 39,3 | 0,17 | 0,12 | 3,9 | 4,1 | 215 |
| №202 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 12 | 7,5 | 34,5 | 0,75 | - | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 201,9 |
| №342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | 0 | 0,012 | 0 | 0,9 | 114,6 | 62 |
| | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | - | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 34,66 | 29,84 | 102,6 | 133,38 | 77,14 | 264,1 | 4,97 | 39,3 | 0,412 | 0,286 | 6,39 | 134,12 | 774,78 |

ДЕНЬ 10

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №71 | Овощи свежие (помидор или огурец) | 20 | 4 | 0,08 | 1,52 | 8,4 | 8 | 10,4 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,016 | 0,2 | 7,02 | 8,88 |
| № 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,5 | 42,7 | 35,6 | 88,1 | 2,05 | - | 0,23 | 0,07 | 1,1 | 5,8 | 148 |
| №278 | Фрикаделька мясная с соусом | 100 | 8,3 | 11,32 | 10 | 23,6 | 12,22 | 76,78 | 5,23 | 16,3 | 0,03 | 0,06 | 1,82 | 0,11 | 183 |
| №312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | | 20,44 | 37,2 | 29,4 | 87,1 | 1,03 | | 0,15 | 0,12 | 1,38 | 18,2 | 137 |
| | Витаминизированный кисель | 200 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 130 | 0,3 | 0 | 0,02 | 20 | 95 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 2\30 | 5,4 | 0,6 | 29 | 13,2 | 19,8 | 52,2 | 0,68 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0 | 140 |
| | | | 26,25 | 17,27 | 101,46 | 125,1 | 105,02 | 314,58 | 9,35 | 146,3 | 0,79 | 0,326 | 4,92 | 51,13 | 711,88 |

90 рублей 28копеек