

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«МКОУ «Новозыковская СОШ им.В.Нагайцева»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Новозыковская СОШ
им. В.Нагайцева»



Г.А.Хабарова

2023 г.

МЕНЮ для учащихся 1 – 4 классов

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *7 лет – 11 лет*

**Меню для учащихся 1 – 4 классов
(усиленный завтрак)**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 1						
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
	Котлета мясная п/ф	100	6,5	15,0	9,0	190,0
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	21,42	26,91
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,30	38,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		626,00	16,88	22,83	92,35	559,57
День 2						
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
380	Капуста тушеная	150	3,0	5,1	11,4	103,50
	Тефтели п/ф	100	9,5	18,0	11,0	240,0
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	21,42	26,91
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		626,00	17,73	25,98	112,98	568,57
День 3						
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
206	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,5	6,3	38,4	228,61
296	Рыба припущенная	75	13,0	0,5	0,8	60,0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	16	1,28	0,24	6,42	32,96
	Йогурт	95	2,38	1,14	15,2	80,75
Всего		666,00	29,44	11,42	91,28	577,52
День 4						
82	Фрукты свежие(яблоко,груша,апельсин)	100	0,4	0,4	8,8	44,0
376	Рагу из курицы	200	21,0	19,0	15,9	319
464	Напиток кофейный	200	3,16	2,67	15,94	100,6
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		546,00	28,12	22,55	104,31	556,0
День 5						
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
386	Рис припущенный	150	3,65	5,37	196,0	181,2
	Котлета мясная п/ф	100	6,5	15,0	9,0	190,0
350	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,0	0	15,0	60,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		596,00	34,76	51,58	243,08	545,36

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 6						
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,35	37,70	242,16
	Котлета мясная п/ф	100	6,5	15,0	9,0	190,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,30	38,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт. Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574		16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		596,0	19,46	22,03	79,08	584,32
День 7						
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
207	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,9	31,2	186,5
	Котлета рыбная п/ф	100	0,9	6,7	6,4	130,9
408	Соус сметанный	30	0,44	2,80	0,73	29,91
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт. Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574		16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		626,00	13,40	17,88	75,21	555,4731
День 8						
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
256	Макароньы отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
161	Тефтели п/ф	100	9,5	18,0	11,0	84,0
263	Соус сметанный	30	0,44	2,80	0,73	29,91
495	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79
573	Хлеб пшеничный 1 сорт. Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574		16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		626,00	20,31	26,43	84,46	496,57
День 9						
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
375	Плов из курицы	200	12,3	8,2	24,8	223,0
501	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,02	20,2	86,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт. Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574		16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		546,00	17,56	8,8	68,08	423,16
День 10						
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0
386	Рис припущенный	150	3,65	5,37	196,0	181,2
	Голубцы ленивые	100	7,1	11,7	6,5	161,0
263	Соус томатный	30	0,37	32,2	1,42	26,91
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт. Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574		16	1,28	0,24	6,42	32,96
Всего		526,0	37,13	81,68	23,84	546,27

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. 2021г