

УТВЕРЖДЕНО
приказ №160 от 29.08.2024

Кузнецова
Татьяна
Викторов
на

Digitally signed by Кузнецова
Татьяна Викторовна
DN: cn=Кузнецова Татьяна
Викторовна, c=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 1 С. ИЗМАЛКОВО
ИЗМАЛКОВСКОГО ОКРУГА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ",
email=buchrono@yandex.ru
Date: 2024.09.09 10:42:10
+03'00'

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково
Измалковского округа Липецкой области»
на 2024-2025 учебный год

Школа **общеобразовательная школа №1 с.Измалково Измалковского округа Липецкой**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Кузнецова Татьяна Викторовна**Возрастная категория **7-11 лет**дата **1 9 2024**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	200	21	25	3	346	442	
				Масло сливочное	10	0	8	0	75	41	
			гор.напиток	Какао	200	4	4	25	145	959	
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.	
			фрукты								
			<i>итого</i>			510	27	37	42	802	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты до 01.03	100	1	3	5	52	43	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	4	4	13	108	206	
			2 блюдо	Гуляш мясной	155	20	18	5	168	591	
			гарнир	Гречка с маслом	155	7	6	36	230	679	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.	
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	98	Пром.	
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847	
			<i>итого</i>			1010	39	31	127	848	
1	1	Итого за день:			1520	66	68	169	1650		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	200	4	5	25	229	182	
				Сыр	10	2	3	0	36	42	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	62	377	
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.	
			фрукты								
			<i>итого</i>			510	8	8	54	563	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	30	18	60	642	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы столовой вареной	60	1	4	5	56	33
			1 блюдо	Рассольник	200	2	4	13	97	197
			2 блюдо	Рыба тушеная в томатном мсоусе с овощами	165	16	9	8	180	486
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	5	20	137	694
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0	25	94	868
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	98	Пром.
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847
				<i>итого</i>		975	29	22	125	826
1	4	Итого за день:			1475	59	40	185	1468	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200	2	4	29	197	168
				Сыр	10	2	3	0	36	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.
			фрукты							
				<i>итого</i>		510	6	7	57	497
1	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке (соленые огурцы)	60	0	0	1	5	70
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1	4	7	68	187
			2 блюдо	Тефтели мясные	170	13	15	17	256	286
			гарнир	Макароны с маслом	150	5	4	26	168	688
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0	22	110	859
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	98	Пром.
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847

			<i>итого</i>		980	26	23	127	869		
1	5	Итого за день:			1490	32	30	184	1366		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	14	22	3	346	438	
				Масло сливочное	10	0	8	0	75	41	
			гор.напиток	Какао	200	3	4	25	145	959	
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.	
			фрукты								
			<i>итого</i>			510	19	34	42	802	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы столовой вареной	60	1	4	5	56	33	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4	4	13	108	206	
			2 блюдо	Щницель из говядины	90	16	16	15	271	54-7м-2020	
			гарнир	Гречка с маслом	150	7	6	36	230	679	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.	
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	98	Пром.	
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847	
			<i>итого</i>			900	35	30	137	955	
2	1	Итого за день:			1410	54	64	179	1757		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	8	8	31	307	177	
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	27	110	869	
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.	
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	10	8	72	653	
2	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке (соленые огурцы)	60	0	0	1	5	70	
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками	220	9	5	14	129	54-5с-2020	

			2 блюдо	Гуляш мясной	155	20	18	5	168	591
			гарнир	Макароны с маслом	150	5	4	26	168	688
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	99	Пром.
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847
			<i>итого</i>		985	41	27	114	761	
2	2	Итого за день:			1485	51	35	186	1414	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	200	5	5	15	159	390
				Сыр	10	2	3	0	36	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.
			фрукты							
			<i>итого</i>			510	9	8	43	459
2	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты до 01.03	100	1	3	5	52	43
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	208
			2 блюдо	Плов	210	20	17	36	377	304
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0	25	94	868
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	98	Пром.
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847
			<i>итого</i>			910	30	22	134	869
2	3	Итого за день:			1420	39	30	177	1328	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	200	4	5	25	229	182
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.
			фрукты							

			<i>итого</i>		500	6	5	53	493	
2	4	Обед	закуска	Овощи в нарезке (соленые помидоры)	60	0	0	1	5	70
			1 блюдо	Борщ	200	1	4	100	82	170
			2 блюдо	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	165	17	9	8	180	486
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	5	20	137	694
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0	25	94	868
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	1	10	98	Пром.
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847
				<i>итого</i>		975	28	19	198	760
2	4	Итого за день:			1475	34	24	251	1253	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200	2	4	29	197	168
				Сыр	10	2	3	0	36	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	943
			хлеб	Пшеничный	100	2	0	14	236	Пром.
			фрукты							
				<i>итого</i>		510	6	7	57	497
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	0	9	40	50
			1 блюдо	Рассольник	200	1	4	13	97	197
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14	11	14	206	608
			гарнир	Макароны с маслом	150	5	4	26	168	688
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0	25	94	868
			хлеб бел.	Пшеничный	50	4	0	24	117	Пром.
			хлеб черн.	Ржаной	50	3	0	20	98	Пром.
				Яблоко / мандарин	100	0	0	10	47	847
				<i>итого</i>		900	28	19	141	867
2	5	Итого за день:			1410	34	26	198	1364	

		Среднее значение за период:	1458,5	45,3	37,7	197,9	1440,5
--	--	-----------------------------	--------	------	------	-------	--------