

СОГЛАСОВАНО:

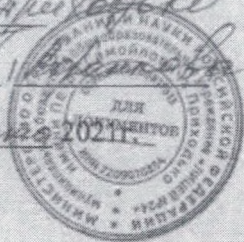
Директор МБОУ

Личное №24

И.И.С. Архипов

И.И.С. Архипов

30 августа 2021г.



О.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

«Комбинат школьного питания»

МО «Город Рубцовск»

П.В. Чанцов

30 августа 2021г.



Примерное меню

горячих завтраков и обедов для обучающихся с 1 по 4 классы

на 2021-2022 учебный год.

План-меню завтраков и обедов для обучающихся с 1-4 классов

№ Р-ры	Наименование блюдо	Масса порци й	Пищевые в-ва			Энерг. ценност ь ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник		Завтрак											
171	Биточки (мясо, птица)	80	10,68	9,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
83	Макароны отварные	150	2,79	0,15	18,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	0,01	6,1	0,1	75	-		35	-	2,1	3	-	0,01
286	Кофейный напиток	200	-	-	9,28	45,12	-	0,05	-	-	11	2,8	1,5	0,28
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,76	15,6	48,81	472,16	0,493	8,19	67,3	0,5	41,5	151,87	36,54	1,97

Обед

18	Помидор свежий в нарезке	60	0,64	3,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
37	Суп гороховый	200	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	28	1,2	0,15	1,0	-	0,03
171	Биточки (мясо, птица)	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
83	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
255	Компот из кураги	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	-	-	35	24	16	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		20,51	24,73	88,12	710,56	335,47	350,44	60,3	2,39	76,55	202,57	71,15	2,95

Вторник

Завтрак

172	Оладьи из печени	80	14,5	6,51	0,43	57,32	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
239	Картофельное пюре	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
	Сыр	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	-	0,05	-
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-
	Итого		15,92	15,99	53,77	430,7	243,61	9,8	8,45	32,19	256,03	313,25	68,05	37,87

Обед

16	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	62,27	0,02	6	-	0,7	1,38	24	7,9	0,4
55	Щи из свежей капусты	200	1,93	6,34	10,05	111,11	0,05	10,01	0,3	0,21	165,3	128	34,3	1,3
172	Оладьи из печени	80	14,5	6,51	0,43	57,32	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
239	Картофельное пюре	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
249	Кисель из ягод	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-		22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		24,91	20,47	89,92	635,95	3,78	27,92	0,31	7,22	264,09	530,71	132,31	6,11

Среда

Завтрак

191	Фрикадельки	80/50	15,2	2,33	21,05	147,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
	Каша пшеничная	150	2,73	5,43	15	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
	Сыр	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
255	Компот из с/ф	200	0,07	0,01	2,99	61,62	-	2,3	-	-	15,53	24,4	12,99	1,99
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,28	15,21	53,9	453,71	10,36	2,95	30,55	0,1	166,53	476,4	214,98	44,54

Обед

16	Салат из свежей капусты	60	0,64	6,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
55	Суп с макаронами	200	1,23	9,78	11,4	170,83	0,06	13,5	0,16	0,65	185,6	142,01	33,6	0,9
191	Фрикадельки	80/50	15,2	2,33	21,05	147,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
	Каша пшеничная	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
254	Компот из с/м ягод	200	0,16	-	14,99	110,96	0,012	0,9	-	-	14,16	5,4	5,14	1,1
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		23,46	24,12	96,39	744,82	0,342	28,54	22,51	1,34	274,16	428,91	126,84	6,19

Четверг

Завтрак

158	Рыба тушеная с овощами	115	11,72	8,57	21,85	125,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
239	Картофель отварной	150	1,14	0,04	17,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
	Масло сливочное	10	-	6,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
282	Компот из с/м ягоды	200	0,77	0,93	5,95	153,92	0,06	1,8	25	-	152	124,5	24,7	0,47
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,91	15,48	59,86	507,87	13,72	2,95	57,21	0,14	278,48	321,7	65,9	39,59

Обед

18	Салат из моркови	60	3,58	1,07	2,72	72,79	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
43	Суп с крупой	200	5,31	2,74	15,43	200,59	0,13	-	-	0,11	27	56	38	0,7
158	Рыба тушеная с овощами	115	11,72	8,57	21,85	125,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
239	Картофель отварной	150	1,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
261	Чай с лимоном	200/7	0,68	-	21,01	46,67	0,012	100	-	-	21,34	3,6	2,9	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,55	56,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		24,93	20,94	99,6	731,8	3,912	114,64	24,01	0,84	112,82	288,3	102,21	6,66

Понедельник

Завтрак

181	Тефтели в соусе	80/50	7,65	4,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
265	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,52	15,94	55,26	512,87	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Борщ из фасоли	200	6,83	6,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Тефтели в соусе	80/50	7,65	4,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
83	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
249	Компот из свежемороженой ягоды	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		22,67	23,79	96,37	703,44	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Вторник

Завтрак

672	Печень по-строгановски	130	6,65	3,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
239	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	82,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
	Масло сливочное	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
266	Чай с лимоном	200/7	2,79	0,19	13,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		14,87	15,83	59,53	516,09	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	100,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Суп картофельный с засыпкой	200	2,83	2,86	21	100,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Печень по-строгановски	130	11,65	8,16	3,76	160,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
239	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
249	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		23,02	24,68	99,64	745,66	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Среда**Завтрак**

672	Плов	200	10,65	10,16	23,76	269,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
265	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,73	15,79	58,33	533,63	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Суп овощной	200	5,83	6,86	27	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Плов	200	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
249	Компот из кураги	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		22,88	23,64	85,44	749,65	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Четверг

Завтрак

672	Рыба запеченная по-русски	240	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Масло сливочное	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
266	Чай с лимоном	200/7	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		14,72	14,18	59,2	504,21	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Рассольник по-ленинградски	200	2,83	2,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Рыба запеченная по-русски	240	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
249	Компот из свежемороженой ягоды	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		23,08	24,7	99,74	749,65	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Пятница

Завтрак

672	Котлета особая из кур	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
	Каша гречневая	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
265	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		14,72	14,18	59,2	504,21	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	121,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
39	Щи из свежей капусты	200	2,83	2,86	14	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
672	Котлета особая из кур	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
54	Каша гречневая	150	2,73	3,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
249	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		21,64	24,02	99,42	749,2	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54