Примерное двухнедельное меню

для обучающихся 1-4 классов МБОУ Советинская СОШ

Согласовано Директор МБОУ
МБОУ Советинской СОШ
.....Ашихман Г.И.

Утверждаю:
.....И.П. Атаян Р.А.
«.....».....2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организаций питания обучающихся МБОУСоветинской СОШ 2020-2021г

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле-воды	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7
1неделя Понедельник 1 день					
Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	152,18
Каша гречневая	130	5,52	4,52	26,45	168,45
Курица с офощами	60	8,32	16,00	16,96	179,20
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	690	20	25	278	686,07
1 неделя Вторник 2 день					
Борщ	200	1,45	3,93	8	98,20
Плов с курицей	150	10,8	5,9	18,9	350
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0,00	24,76	24,20
Итого	650	17	10	260	679,89
1 неделя Среда 3 день					
Суп гороховый	200	5	4,5	17,8	133,6
Пюре картофельное	130	7,46	5,61	35,84	230,45
Рыба тушеная с овощами	60	14,67	10,85	3,45	170,68
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	1,9	0,15	10,35	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	693	30	21	83	728
1 неделя Четверг 4 день					
Суп вермишелевый	200	2,3	2	16,8	96
Котлета рубленая из говядины	50	8,64	9,54	9,6	351,68
Каша пшеничная	130	6,45	10,35	37,2	274,5
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	680	22	22	286	918,58
1 неделя Пятница 5 день					
Рассольник	200	1,58	2,19	11,66	152,18
Сосиска отварная	50	8,32	16,00	16,36	179,20
Макароны отварные	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
Итого	700	22	24	306	831,23

Согласовано Директор МБОУ
МБОУ Советинской СОШ
.....Ашихман Г.И.

Утверждаю:
..... И.П. Атаян Р.А.
«.....».....2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организаций питания обучающихся МБОУСоветинской СОШ 2020-2021г

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Угле-воды	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7
2 неделя Понедельник 6 день					
Суп гороховый	200	5	4,5	17,8	133,6
Тефтели куриные	60	8,86	9,83	11,71	244,60
Рис отварной	150	4,5	6,75	22,35	171,0
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Сок промыш. п-ва	200	1,0	0,03	23,46	94,25
Итого	710	24	21	284	780,85
2 неделя Вторник 7 день					
Рассольник	200	1,58	2,19	11,66	152,18
Отбивная куриная	50	25,38	21,25	44,61	471,25
Каша гречневая	130	5,52	4,52	26,45	168,45
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	[illegible]	1,9	0,15	10,35	117
Чай с сахаром	[illegible]	[illegible]	0	14	56
Итого	680	[illegible]	28	305	985,28
2 неделя Среда 8 день					
Суп вермишелевый	200	2,3	2	16,8	96
Пюре картофельное	130	7,46	5,61	35,84	230,45
Сальники из печени	60	8,87	9,83	11,71	191,50
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	1,9	0,15	10,35	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	690	21	18	90	711,05
2 неделя Четверг 9 день					
Борщ	200	1,45	3,93	8	98,20
Гуляш из говядины	50/50	15,6	7,5	4,5	341,20
Каша пшничная	130	6,45	10,35	37,2	274,5
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0,00	24,76	24,20
Итого	680	28	22,14	283	945,59
2 неделя Пятница 10 день					
Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	152,18
Сосиска отварная	50	8,32	16,00	16,36	179,20
Макароны отварные	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,60
Итого	700	22	24,16	306	831,83

Согласовано Директор МБОУ
МБОУ Советинской СОШ
.....Ашихман Г.И.

Утверждаю:
..... И.П. Атаян Р.А.
«.....».....2020-2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организаций питания обучающихся МБОУСоветинской СОШ
2020-2021г

Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-сть, ккал
2	3	4	5	6	7
2 неделя Понедельник 6 день					
Суп гороховый	200	5	4,5	17,8	133,6
Тефтели куриные	60	8,86	9,83	11,71	244,60
Рис отварной	150	4,5	6,75	22,35	171,0
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Сок промыш. п-ва	200	1,0	0,03	23,46	94,25
Итого	710	24	21	284	780,85
2 неделя Вторник 7 день					
Рассольник	200	1,58	2,19	11,66	152,18
Отбивная куриная	50	25,38	21,25	44,61	471,25
Каша гречневая	130	5,52	4,52	26,45	168,45
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	1,9	0,15	10,35	117
Чай с сахаром	200	0	[illegible]	14	56
Итого	680	37	28	305	985,28
2 неделя Среда 8 день					
Суп вермишелевый	200	2,3	2	16,8	96
Пюре картофельное	130	7,46	5,61	35,84	230,45
Сальники из печени	60	8,87	9,83	11,71	191,50
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	1,9	0,15	10,35	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	690	21	18	90	711,05
2 неделя Четверг 9 день					
Борщ	200	1,45	3,93	8	98,20
Гуляш из говядины	50/50	15,6	7,5	4,5	341,20
Каша пшничная	130	6,45	10,35	37,2	274,5
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0,00	24,76	24,20
Итого	680	28	22,14	283	945,59
2 неделя Пятница 10 день					
Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	152,18
Сосиска отварная	50	8,32	16,00	16,36	179,20
Макароны отварные	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,56	20,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,3	207	117
Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,60
Итого	700	22	24,16	306	[illegible]

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОВЕТИНСКАЯ СОШ

Утверждаю.....ИП Атаян Р.А.

Согласовано Директор МБОУ

МБОУ Советинской СОШ .....Ашихман Г.И.

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

1 День
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

2 День
ВТОРНИК

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

3 День
СРЕДА

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

4 День
ЧЕТВЕРГ

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

5 День
ПЯТНИЦА

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

6 День
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп гороховый	200	12-03
Хлеб	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

7 День
ВТОРНИК

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Рассольник	200	12-03
Хлеб	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

8 День
СРЕДА

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп вермишелевый	200	12-03
Хлеб	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

9 День
ЧЕТВЕРГ

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Борщ	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

10 День
ПЯТНИЦА

Завтрак	вес - выход блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:
_____ИП Атаян Р.А.
Согласовано директор СОШ

_____

МЕНЮ
1-й ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вес - выхода блюда в граммах	Цена
Суп рисовый	200	12-03
Хлеб пшеничный	30	1-50
Чай	200	3-00
ИТОГО		15-00