

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Каменская основная школа"
 Е.А. Минаева
 Приказ от 30.08.2022 г. № 31

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов

МБОУ "Каменская основная школа"

№ сборника	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД 1 день						
16-2012	Салат из помидор	0,08	1,23	2,24	1,89	82,7
170-2005	Борщ с капустой и картофелем	0,2	3,86	3,93	19,56	146,83
694-2005	Картофельное пюре	0,15	3,15	8,9	20,9	140,56
489-2005	Рыба тушеная с овощами	0,08	12,6	10,9	9,78	124,97
868-2005	Компот из сухофруктов	0,2	0,56	0	27,89	113,79
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	24,5	26,4	100,32	706,05
ОБЕД 2 день						
54-2007	Салат из свеклы с яйцом	0,08	1,9	4	6,72	60,16
187-2005	Щи из свежей капусты	0,2	1,56	3,91	7,84	113,8
309-2007	Макаронные отварные	0,15	5,52	4,52	26,45	186,9
536-2005	Гуляш из отварной курицы	0,08	12,04	10,39	3,21	145,8
38	Кисель фруктовый	0,2	1,36	0	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	25,48	23,32	93,54	720,05
ОБЕД 3 день						
31	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,08	1,68	3,05	5,41	52,44
197-2005	Рассольник домашний	0,2	1,68	4,09	13,27	135,8
697-2005	Гречка отварная	0,15	6,92	7,85	33,34	253
246-2007	Печень по-строгановски	0,08	9,14	8,3	2	157,06
868-2005	Чай	0,2	0,1	0	20,2	77,1
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,3	3,1	0,5	20,3	86,3

	ИТОГО:	0,74	22,62	23,7	94,52	705,72
ОБЕД 4 день						
19-2012	Салат из огурцов	0,08	0,46	2,65	1,43	40,38
170-2005	Борщ с капустой и картофелем	0,2	3,86	3,93	19,56	146,83
304-2010	Плов	0,15	14,3	12,91	35,69	214,34
943-2005	Кофейный напиток	0,2	1,2	1,33	12,27	55,35
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
ГОСТ	Батон с повидлом	0,04	3,12	7,52	13,23	151,62
	ИТОГО:	0,7	26,04	28,84	102,48	705,72
ОБЕД 5 день						
126	Салат "заячья радость"	0,08	0,57	5,04	5,19	68,4
187-2005	Щи из свежей капусты	0,2	1,56	3,91	3,91	113,8
309-2007	Макароны отварные	0,15	5,52	4,52	4,52	186,9
608-2005	Котлета	0,08	5,67	9,24	12,56	183
36-2007	Кисель	0,2	1,36	0	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	17,78	23,21	101,36	756,49
ОБЕД 6 день						
43-2010	Салат из свеклы с яйцом	0,08	0,56	4	6,72	60,16
204-2005	Суп перловый с мясом	0,2	5,7	1,75	13,6	153,9
309-2015	Гречка отварная	0,15	0,38	7,85	33,34	253
246-2007	Гуляш из отварной курицы	0,08	12,04	11,98	14,01	145,8
951-2005	Компот из сухофруктов	0,2	1,2	1,33	12,27	55,35
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	22,98	27,41	100,24	765,41
ОБЕД 7 день						
51-2004	Салат овощной	0,08	5,68	6,8	24,73	87,24
208-2005	Суп вермишелевый	0,2	2,15	3,72	13,62	237,46
291-2011	Плов	0,15	14,3	12,91	35,69	214,34
943-2005	Чай сладкий	0,2	0,1	0	20,2	77,1
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,66	25,33	23,93	114,54	713,34
ОБЕД 8 день						
38-2010	Винегрет	0,08	0,82	3,71	5,06	56,88

200-2005	Суп картофельный с горохом	0,2	3,76	3,98	13,06	107,8
222004	Картофель тушеный с мясом	0,15	13,56	9,67	29,32	335,6
414	Кисель	0,2	1,36	0	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,66	22,6	17,36	96,76	713,67
ОБЕД 9 день						
43-2010	Салат овощной	0,08	3,48	6,8	24,73	87,24
204-2005	Суп рисовый с мясом	0,2	1,58	2,19	12,88	72,6
309-2007	Макароны отварные	0,15	5,52	4,52	26,45	168,45
608-2005	Гуляш из отварных кур	0,08	5,67	9,24	12,56	183
951-2005	Коф. напиток с молоком	0,2	1,2	1,33	12,27	55,35
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	20,55	24,58	109,19	663,84
ОБЕД 10 день						
126	Салат "заячья радость"	0,08	3,48	6,8	24,73	87,24
204-2005	Суп перловый с мясом	0,2	1,58	2,19	12,88	72,6
321-2005	Овощное рагу с мясом	0,15	5,52	4,52	26,45	168,45
943-2005	Чай сладкий	0,2	0,1	0	20,2	77,1
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	25,82	25,99	118,57	684,84
ОБЕД 11 день						
51-2004	Салат овощной	0,08	5,68	6,8	24,73	87,24
208-2005	Суп вермишелевый	0,2	2,15	3,72	13,62	237,46
291-2011	Плов	0,15	14,3	12,91	35,69	214,34
943-2005	Чай сладкий	0,2	0,1	0	20,2	77,1
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,66	25,33	23,93	114,54	713,34
ОБЕД 12 день						
31	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,08	1,68	3,05	5,41	52,44
197-2005	Рассольник	0,2	1,68	4,09	13,27	135,8

	домашний					
679-2005	Гречка отварная	0,15	6,92	7,85	33,34	253
246-2007	Печень по- строгановски	0,08	9,14	8,3	2	157,06
868-2005	Чай	0,2	0,1	0	20,2	77,1
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,3	3,1	0,5	20,3	86,3
	ИТОГО:	0,74	22,62	23,7	94,52	705,72
ОБЕД 13 день						
54-2007	Салат из свеклы с яйцом	0,08	1,9	4	6,72	60,16
187-2005	Щи из свежей капусты	0,2	1,56	3,91	7,84	113,8
309-2007	Макароны отварные	0,15	5,52	4,52	26,45	186,9
536-2005	Гуляш из отварной курицы	0,08	12,04	10,39	3,21	145,8
38	Кисель фруктовый	0,2	1,36	0	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	25,48	23,32	93,54	720,05
ОБЕД 14 день						
43-2010	Салат овощной	0,08	3,48	6,8	24,73	87,24
204-2005	Суп рисовый с мясом	0,2	1,58	2,19	12,88	72,6
309-2007	Макароны отварные	0,15	5,52	4,52	26,45	168,45
608-2005	Гуляш из отварных кур	0,08	5,67	9,24	12,56	183
951-2005	Коф. напиток с молоком	0,2	1,2	1,33	12,27	55,35
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,03	3,1	0,5	20,3	97,2
	ИТОГО:	0,74	20,55	24,58	109,19	663,84