

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ №22 имени П.Ф.
 Головки села Соленого
 _____ Т.И. Костыркина

Меню питания для обучающихся 1-4 классов (1 смена)

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №22 имени Павла Федотовича Головки села Соленого муниципального образования Мостовский район на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	160,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		600	23,91	25,63	83,77	541,52	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		670	10,49	16,67	95,34	617,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	314
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	1,62	0,36	14,58	74,7	118
Итого		660	23,04	28,4	93,43	645,9	
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№ рецеп-

	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	23,26	17,18	75,91	574,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	7,7	7,3	17,6	316,0	324
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		690	15,38	10,2	86,18	653,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,72	47,6	84,6	118
Итого		690	21,83	19,66	143,06	701,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		620	28,94	31,34	52,93	615,94	
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№ рецеп-

	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	29,22	27,9	93,14	740,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Макароны с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		660	20,67	17,34	104,81	657,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	215	9,9	3,36	7,3	318,8	323
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		555	19,86	8,88	50,68	584,6	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	
			Белки	Жиры	Угле- воды		
итого за 10 дней		6245,0	216,6	203,2	879,3	6332,6	
итого среднее за 1 день		624,50	21,66	20,32	87,93	633,26	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,50	