



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ:
 Мокро-Соленовская ООШ
 Е.Ф. Проказова

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов с 09.01.2023г.

1 неделя Понедельник	ЗАВТРАК					
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	Каша пшеничная молочная с курагой	200	6,540	12,280	33,080	268,860
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,090
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
	Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
	Вафля с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600
	ИТОГО	628	13,190	31,260	97,160	703,620
	ОБЕД					
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Суп картофельный с горохом	250	5,870	5,550	19,280	150,870	
Рыба тушеная с овощами	190	17,540	10,320	5,240	184,690	
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920	
Кисель	200	0,600	0,000	181,000	706,000	
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330	
Вафля с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600	
ИТОГО	798	31,520	27,800	260,000	1392,920	
1 неделя Вторник	ЗАВТРАК					
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	Сырники из творога со сметаной	160	18,700	14,130	20,920	289,440
	Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
	Какао – напиток на молоке	200	5,710	4,800	20,820	150,860
	Яблоки свежие	150	2,100	2,100	14,700	70,500
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
	Пряник	25	1,370	1,000	18,500	90,000
	Сок фруктовый 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
	ИТОГО	790	32,270	25,640	116,240	821,780
	ОБЕД					
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
<i>Б</i>			<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,010	5,170	13,740	110,490	
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	
Биточки рубленые куриные	90	14,270	13,710	13,320	234,000	
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520	
Салат из капусты с растительным маслом	60	1,220	3,070	6,460	59,100	
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680	
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330	

Пряник	25	1,370	1,000	18,500	90,000
Сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
ИТОГО	1055	34,160	28,490	160,630	1044,830

1 неделя	Среда	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
		Шницель рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
		Соус томатный	30	0,530	0,740	2,380	18,870
		Салат из квашеной капусты	60	0,950	3,000	4,600	49,920
		Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
		Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820
		ИТОГО	637	25,510	33,488	117,774	886,070
		ОБЕД					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
Суп с лапшой	250	13,290	2,860	14,530	137,040		
Плов куриный	200	21,830	19,950	37,540	418,000		
Салат из капусты с растительным маслом	60	1,220	3,070	6,460	59,100		
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510		
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330		
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000		
сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		
Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820		
ИТОГО	847	45,950	39,078	153,754	1166,800		
1 неделя	Четверг	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Омлет с сыром запеченный	160	16,460	18,510	3,310	246,070
		Горошек консервированный	30	0,930	0,060	1,950	12,000
		Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
		Хлеб из муки пшеничной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
		Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820
		ИТОГО	452	21,240	26,958	53,684	535,000
		ОБЕД					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Щи из свежей капусты	250	2,150	3,200	10,270	79,830
		Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
		Макаронные изделия отварные	150	5,630	2,840	35,990	192,210
Салат из квашеной капусты	60	0,950	3,000	4,600	49,920		
Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680		
Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,090		
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510		
Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330		
Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820		
ИТОГО	872	26,860	34,058	130,674	922,970		

1 неделя Пятница	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
	Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
	Салат из квашеной капусты	60	0,950	3,000	4,600	49,920
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,060	0,010	12,190	50,270
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
	Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
	ИТОГО	555	19,370	20,770	71,730	560,170
ОБЕД						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Суп рыбный	250	9,590	5,680	19,460	168,180
	Макароны запеченные с сыром	150	8,190	6,260	36,720	235,860
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
	Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
	Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
	Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
	ИТОГО	755	25,730	20,060	123,900	796,480

2 неделя Понедельник	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Каша «Дружба»	200	7,560	8,140	34,250	241,610
	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,090
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
	Вафля с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600
	Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
	ИТОГО	628	14,21	27,120	98,330	676,370
ОБЕД						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Суп с макаронными изделиями	250	10,800	3,690	21,090	161,100
	Суфле рыбное	100	17,630	4,250	21,500	194,880
	Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
	Компот из плодов свежих яблок	200	0,160	0,160	15,900	66,680
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
	Хлеб из ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
	Вафля с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600
	ИТОГО	858	39,430	23,310	135,630	907,910

2 неделя	Вторник	ЗАВТРАК					
		<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
		Пудинг из творога запеченный со сметаной	185	33,230	21,150	36,330	468,520
		Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
		Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Пряник	25	1,370	1,000	18,500	90,000
		Сок фруктовый 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
		ИТОГО	665	38,99	25,76	108,11	827,39
		ОБЕД					
		<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Щи из свежей капусты	250	2,150	3,200	10,270	79,830		
Биточек рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000		
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520		
Салат из моркови с сыром	60	4,130	6,690	2,620	88,430		
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330		
Пряник	25	1,370	1,000	18,500	90,000		
Сок фруктовый 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000		
ИТОГО	845	36,79	28,48	137,06	960,62		
2 неделя	Среда	ЗАВТРАК					
		<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
		Биточки рубленые куриные	90	14,270	13,710	13,320	234,000
		Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
		Огурцы консервированные	50	0,420	0,000	0,920	7,250
		Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
		Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
		ИТОГО	705	30,900	24,460	112,870	796,720
		ОБЕД					
		<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
		Суп крестьянский с крупой	250	10,960	3,590	10,830	120,070
		Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
		Капуста тушеная	150	3,900	3,110	13,940	101,950
		Салат из квашенной капусты	60	0,950	3,000	4,600	49,920
		Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330		
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000		
ИТОГО	845	34,770	24,910	99,180	775,360		

		ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
2 неделя	Четверг	Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
		Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
		Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
		Хлеб из муки пшеничной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
		Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820
		ИТОГО	562	22,300	25,128	86,274	640,430
		ОБЕД					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
2 неделя	Пятница	Суп из овощей	250	1,850	5,260	11,060	99,460
		Жаркое по домашнему (мясо птицы)	200	17,760	16,800	28,400	336,800
		Икра из кабачков	60	0,720	2,830	4,630	46,800
		Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
		Хлеб ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
		Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820
		ИТОГО	622	27,190	33,388	105,064	823,720
		ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
2 неделя	Пятница	Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
		Суфле рыбное	100	17,630	4,250	21,500	194,880
		Огурцы консервированные	50	0,420	0,000	0,920	7,250
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
		ИТОГО	565	30,030	16,190	96,970	668,580
		ОБЕД					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
2 неделя	Пятница	Суп с клецками	250	13,290	2,860	14,530	137,040
		Биточек рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
		Соус томатный	30	0,530	0,740	2,380	18,870
		Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
		Салат из моркови с сыром	60	4,130	6,690	2,620	88,430
		Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
		Хлеб ржано- пшеничный	40	2,930	0,530	17,330	85,330
		Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	675	47,840	32,180	119,050	974,700		

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 09.01.2023

5-9 классов (ЗАВТРАК)

1 неделя Понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша пшеничная молочная с курагой	200	6,540	12,280	33,080	268,860
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,090
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Вафля с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600
ИТОГО	478	11,090	29,160	82,460	633,120
1 неделя Вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Сырники из творога со сметаной	160	18,700	14,130	20,920	289,440
Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
Какао – напиток на молоке	200	5,710	4,800	20,820	150,860
Яблоки свежие	150	2,100	2,100	14,700	70,500
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Пряник	25	1,370	1,000	18,500	90,000
Сок фруктовый 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
ИТОГО	790	32,270	25,640	116,240	821,780
1 неделя Среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Шницель рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Соус томатный	30	0,530	0,740	2,380	18,870
Салат из квашеной капусты	60	0,950	3,000	4,600	49,920
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	595	23,830	26,390	89,550	709,250
1 неделя Четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Омлет с сыром запеченный	160	16,460	18,510	3,310	246,070
Горошек консервированный	30	0,930	0,060	1,950	12,000
Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
Хлеб из муки пшеничной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820
ИТОГО	452	21,240	26,958	53,684	535,000
1 неделя Пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
Салат из квашеной капусты	60	0,950	3,000	4,600	49,920
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,060	0,010	12,190	50,270
Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	555	19,370	20,770	71,730	560,170

2 неделя Понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Каша «Дружба»	200	7,560	8,140	34,250	241,610
Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,090
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Вафля с начинкой	28	1,470	8,470	16,710	145,600
ИТОГО	478	12,110	25,020	83,630	605,870
2 неделя Вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пудинг из творога запеченный со сметаной	185	33,230	21,150	36,330	468,520
Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Пряник	25	1,370	1,000	18,500	90,000
Сок фруктовый 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
ИТОГО	665	38,990	25,760	108,110	827,390
2 неделя Среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Биточки рубленые куриные	90	14,270	13,710	13,320	234,000
Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
Огурцы консервированные	50	0,410	0,000	0,910	7,250
Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	555	28,790	22,360	98,160	726,220
2 неделя Четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
Хлеб из муки пшеничной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Зефир в шоколаде	42	1,680	7,098	28,224	176,820
ИТОГО	562	22,300	25,128	86,274	640,430
2 неделя Пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
Суфле рыбное	100	17,630	4,250	21,500	194,880
Огурцы консервированные	50	0,410	0,000	0,910	7,250
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880

Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	565	30,020	16,190	96,960	668,580