



"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Шалушка
/З.Кучменов/

Приказ № 40 от "01".03.2024 г

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ №1 с.п. Шалушка для обучающихся 1-4 классов

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон:

| № рец.** | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,10 | 6,30 | 4,40 | 135,30 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,30 | 35,90 | 233,70 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| Пром. | Конфеты мармелад фруктовый | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 |
| | Итого: | 535 | 29,12 | 16,59 | 90,60 | 633,35 |

** Сборник рецептов блюд ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2021 г.

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)*** | 60 | 0,60 | 0,00 | 1,50 | 12,10 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 14,10 | 13,70 | 3,90 | 205,00 |
| 54-12г-2020 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,30 | 7,10 | 35,50 | 231,60 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Итого: | 555 | 25,27 | 21,50 | 70,39 | 589,80 |

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый консервиров. | 60 | 1,50 | 0,10 | 3,50 | 22,10 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 240 | 32,00 | 10,00 | 40,00 | 382,00 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| Пром. | Печенье | 15 | 1,50 | 3,60 | 13,40 | 105,60 |
| | Итого: | 570 | 43,67 | 18,60 | 92,19 | 729,60 |

день: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 25,60 | 16,10 | 25,00 | 347,80 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,20 | 2,60 | 16,70 | 98,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Фрукт (банан)*** | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |
| | Итого: | 585 | 34,37 | 19,40 | 104,79 | 730,50 |

день: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200 | 20,90 | 7,00 | 17,60 | 217,40 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Фрукт (яблоко)*** | 150 | 0,75 | 0,75 | 17,70 | 79,95 |
| Пром. | Шоколад "Аленка" | 15 | 1,23 | 4,99 | 8,03 | 80,70 |
| | Итого: | 620 | 31,55 | 17,64 | 78,62 | 597,95 |

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 9,60 | 8,00 | 0,60 | 113,20 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8,80 | 12,80 | 40,20 | 311,00 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Итого: | 525 | 29,67 | 30,30 | 70,29 | 672,90 |

день:
неделя:
возрастная категория:

7 понедельник
2
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 30 | 0,60 | 0,10 | 3,05 | 15,65 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 90 | 15,00 | 15,00 | 14,00 | 244,00 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,80 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | итого | 525 | 25,17 | 20,60 | 79,24 | 596,45 |

день:
возрастная категория:

8 вторник
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый консервиров. | 60 | 1,50 | 0,10 | 3,50 | 22,10 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 240 | 32,00 | 10,00 | 40,00 | 382,00 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| Пром. | Печенье | 15 | 1,50 | 3,60 | 13,40 | 105,60 |
| | Итого: | 570 | 43,67 | 18,60 | 92,19 | 729,60 |

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)*** | 60 | 0,60 | 0,00 | 1,50 | 12,10 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 14,10 | 13,70 | 3,90 | 205,00 |
| 54-12г-2020 | Каша пшениная рассыпчатая | 150 | 6,30 | 7,10 | 35,50 | 231,60 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Итого: | 555 | 25,27 | 21,40 | 70,29 | 588,70 |

день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|---------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 9,60 | 8,00 | 0,60 | 113,20 |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 4,50 | 5,60 | 24,30 | 191,00 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,80 |
| Пром. | Конфеты мармелад фруктовый | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 |
| | Итого: | 540 | 24,42 | 22,09 | 75,30 | 623,45 |

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,10 | 20,10 | 4,30 | 258,30 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 5,20 | 19,80 | 139,40 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Фрукт (яблоко)*** | 100 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 53,30 |
| | Итого: | 585 | 23,07 | 26,40 | 65,29 | 591,00 |

день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 25,60 | 16,10 | 25,00 | 347,80 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,20 | 2,60 | 16,70 | 98,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| | Фрукт (банан)*** | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |
| | Итого: | 585 | 34,37 | 19,40 | 104,79 | 730,50 |