



"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 льготной категории обучающихся 5-11 классов

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

№ рец.**						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
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	50	4,25	5,65	34,85	207,25
	Итого:	555	30,82	18,85	104,54	716,25

** 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 пшениная 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
	Фрукт (яблоко)***	100	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого:	655	25,77	22,00	82,19	643,10

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
	Итого:	555	42,17	15,00	78,79	624,00

день:
возрастная категория:

4 четверг
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

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
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)***	100	0,50	0,50	11,80	53,30
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	585	32,62	15,79	85,60	614,95

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	15	3,50	4,40	0,00	53,80
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 (яблоко)***	100	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого:	610	26,67	26,40	82,09	672,40

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
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	итого	555	27,72	23,99	100,15	720,80

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
	Итого:	555	42,17	15,00	78,79	624,00

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,01	2,3	12,8
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
54-2гн-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:	655	25,87	21,91	82,89	642,70

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	30	7,00	8,80	0,00	107,60
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	555	27,92	26,49	75,30	677,25

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)***	150	0,75	0,75	17,70	79,95
	Итого:	635	23,32	26,65	71,19	617,65

день:
возрастная категория:

12 суббота
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