



Утверждаю \_\_\_\_\_

ИО Директора

Голова С.М.

"01" сентября 2020 г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МБОУ БОЛЬШИНСКОЙ СОШ 2020-2021 учебный год

### Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

		1 неделя понедельник					
№п/п	№ рнцег	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	340	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
2		Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
3		Сок фруктовый	200	0,18	0,18	28,362	116,91
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
5		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
6		Молоко с витамином С	200	5,6	6,4	9,4	116
		Итого	670	22,6	37,55	64,772	711,07
		1 неделя вторник					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	437	Гуляш из говядины	50/50	40,3	12,1	36,5	252
2	516	Макароны отварные с маслом	200	7,536	5,959	48,031	276,11
3		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
4	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
		Итого	620	42,18	18,359	119,231	701,11



1	413	Сосиска ГанOVERская варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
2	311	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,5	5,1	21,9	151
3		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
4	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
5	40	Салат витаминный	60	0,6	0	1,3	9,8
6		Молоко с витамином С	200	5,6	6,4	9,4	116
		Итого	740	25	29,6	68,5	654,8

<b>2 неделя понедельник</b>							
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	358	Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
2	693	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
3		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
4		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
5	97	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
6		Банан	100	1,5	0,1	21,8	95
7		Молоко с витамином С	200	5,6	6,4	9,4	116
		Итого	739	63,432	60,149	110,069	761,5
<b>2 неделя вторник</b>							
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	413	Сосиска ГанOVERская отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
2	516	Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
3	692	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
5	40	Салат витаминный	60	1,92	0,12	3,96	24
		Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89



1	468	Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
2	311	Каша пшеничная смаслом	150	5,8	5,7	34	210
3		Сок фруктовый	200	0,18	0,18	28,362	116,91
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
5		Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
		Молоко с витамином С	200	5,6	6,4	9,4	116
		Итого	761	34,38	30,38	104,812	848,71

|

|

|

|

|



|

|

**ОБЕД Осень-зима****50 руб****1 неделя понедельник**

		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1	139	Суп гороховый на м/б	250	9,61	7,58	37,66
2	311	Каша пшеничная с маслом	200	5,8	5,7	34
3	288	Курица отварная	80	18,04	21,06	1,11
4	40	Салат витаминный	60	0,6	0	1,3
5		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
6		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
7	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
8		Печенье песочное	50	3,8	7,6	33,85
		Итого	990	42,47	42,59	173,53

**1 неделя вторник**

		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1	110	Борщ с капустой и картофелем	250	8,421	14,681	15,245
2	413	Сосиска ГанOVERская	80	7,28	14,07	0,56
3	304	Рис отварной	200	5,09	8,97	51,488
4		Икра кабачковая	100	2,19	6,64	19,2
5	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
6		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
7		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
		Итого	1010	27,601	45,011	152,103

**1 неделя среда**

		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1	138	Суп картофельный с рисом м/б	250	4,545	2,8	28,26
2	374	Рыба тушеная в томате	100/50	11,6	6,4	5,6
3	520	Картофель отварной	200	2,5	10,1	20,2

4	59	Огурец соленый	75	0,8	0,101	1,7
5	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
6		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
7		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
		Итого	925	24,065	20,051	121,37
<b>1 неделя четверг</b>						
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1	148	Суп вермишелевый	250	9,55	10,595	26,94739
2	510	Котлета мясная /куриная	100	28,654	18,48	15,864
3	508	Гречка рассыпчатая	200	12,146	11,418	59,696
4	47	Салат из квашеной капусты	60	1,3128	3,079	5
5	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
6		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
7		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
		Итого	860	56,2828	44,222	173,1174
<b>1 неделя пятница</b>						
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1	132	Рассольник ленинградский	250	2,81	4,65	18,65
2	534	Тушеная капуста	200	2,956	4,161	9,459
3	388	Котлеты рыбные	100	10,36	7,79	47,14
4	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
5		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35
6		Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4
7		Печенье песочное	100	3,8	7,6	33,85
8		Яблоко	100	0,26	0,17	4,41
		Итого	1235	24,806	25,021	179,119

2 неделя понедельник							
Энергетическая ценность, ккал			Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
					белки	жиры	углеводы
249,5	1	110	Борщ с капустой и картофелем	250	8,421	14,681	15,245
210	2	492	Плов с курицей	200	16,267	19,567	28,166
274	3	59	Салат из свежей капусты	60	0,932	9,152	0
9,8							
58,5	4	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
105	5		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
132,6	6		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
225,5							
1264,9			Итого	925	30,24	44,05	109,021

2 неделя вторник							
Энергетическая ценность, ккал			Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
					белки	жиры	углеводы
222,68	1	139	Суп гороховый на м/б	250	14	12,692	28,95
158,2	2		Сельдь с/с	50	19,5	1,5	0
312,4	3	203	Картофель отварной	200	2,5	10,1	20,2
141,3	4	62	Салат с морковью и сахаром	60	0,932	9,152	
132,6	5	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
58,5	6		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
105	7		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
	8		Пряник	100	3,8	7,6	33,85
			Итого	910	41,552	34,094	114,76
1130,68							

2 неделя среда							
Энергетическая ценность, ккал			Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
					белки	жиры	углеводы
223,9	1	138	Суп картофельный с рисом м	250	4,545	2,8	28,26
115	2	145	Печень тушенная	100	21,108	22,483	48,1
184	3	322	Макароньы отварные с маслом	200	7,536	5,959	48,031

13	4	59	Салат овощной	60	0,808	0,101	3,434
132,6	5	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
58,5	6		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
105	7		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
	8		Яблоко	100	0,26	0,17	4,41
832			Итого	1260	38,877	32,163	197,845

**2 неделя четверг**

Энергетическая ценность, ккал			Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
					белки	жиры	углеводы
239	1	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,7	6,6	39,3
295,82	2	168	Рагу овощное с курицей	80	25,04	26,62	12,97
396,4	3	59	Огурец соленый	75	0,8	0,101	1,7
54,99	4	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
132,6	5		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
58,5	6		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
105							
1282,31			Итого	655	35,16	33,971	119,58

**2 неделя пятница**

Энергетическая ценность, ккал			Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
					белки	жиры	углеводы
128,7	1	110	Борщ с капустой и картофелем	250	8,421	14,681	15,245
86,99	2	496	Фрикадельки куриные	100	14,66	18,188	17,026
171,65	3	311	Каша ячневая с маслом	200	5,23	4,82	35,9
132,6	4	59	Салат со свежих овощей	60	0,808	0,101	3,434
58,5	5	639	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
105	6		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,15	10,35
225,5	7		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	22,4
52							
960,94			Итого	1070	33,739	38,44	137,215

Энергетическая ценность, ккал
222,68
355,83
122,2
132,6
58,5
105
996,81

Энергетическая ценность, ккал
278,23
217
184
122,2
132,6
58,5
105
225,5
1097,53

Энергетическая ценность, ккал
223,9
480,05
276,11

14,14
132,6
58,5
105
52
1342,3

Энергетическая ценность, ккал
229,2
391,47
13
132,6
58,5
105
929,77

Энергетическая ценность, ккал
222,68
298,46
198,4
14,14
132,6
58,5
105
1029,78

|


|

3,39
9,36
3,23
2,5

1 неделя понедельник 25 руб							
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	340	Омлет натуральный	155	11,02	22,73	2,29	263,86
2	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого			355	11,02	22,73	16,29	319,86
1 неделя вторник							
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	516	Макароны отварные с маслом	200	7,536	5,959	48,031	276,11
2		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
3	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
4		Сыр	15	3,8	4,8	0	60
5		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого			645	42,18	18,879	82,791	582,41
1 неделя среда							
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	464	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	265	8,281	9,018	38,559	269,33
2	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3		Пряник					
Итого			465	12,646	20,34	66,758	449,395
1 неделя четверг							
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	374	Рыба тушеная в сметанном соусе	50	14,8	5,4	15,5	165
2	518	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06



3		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
4	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
		Итого	425	20,2	10,05	63,55	532,56
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	311	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
2		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
3	684	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
4	40	Салат витаминный	60	0,6	0	1,3	9,8
		Итого	460	8,9	5,4	57,9	333,8

<b>2 неделя понедельник</b>					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые веще	
				белки	жиры
1	358	Сырники (запеканка) из творога со сметаной	165/22	44,852	37,629
2	684	Чай с сахаром	200	0	0
		Итого	364	44,852	37,629
<b>2 неделя вторник</b>					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые веще	
				белки	жиры
1	97	Сыр	23	3,8	4,8
2	516	Макароны отварные с маслом	200	7,536	5,959
3	692	Кофейный напиток+сахар	200	1,33	1,5
		Итого	423	12,666	12,259
<b>2 неделя среда</b>					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые веще	
				белки	жиры
1	161	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	250	6,3	7,09
2	684	Чай с сахаром	200	0	0
3		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15
		Итого	475	8,2	7,24
<b>2 неделя четверг</b>					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые веще	
				белки	жиры
1	340	Омлет натуральный	155	11,02	22,73
2	684	Чай с сахаром	200	0	0

		Итого	355	11,02	22,73
		<b>2 неделя пятница</b>			
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые веще	
				белки	жиры
1	413	Колбаса отварная	80	10,5	17,8
2	311	Каша пшеничная/масло слив	150	5,8	5,7
3	684	Чай с сахаром	200	0	0
4		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3
			75	0,6	0
		Итого	555	20,7	23,8

масса, г	Энергетическая ценность, ккал
углеводы	
32,939	155,2
14	56
46,939	211,2

масса, г	Энергетическая ценность, ккал
углеводы	
0	60
48,031	276,11
12,77	149,1
60,801	485,21

масса, г	Энергетическая ценность, ккал
углеводы	
44,8	269
14	56
10,35	58,5
69,15	383,5

масса, г	Энергетическая ценность, ккал
углеводы	
2,29	263,86
14	56

16,29	319,86

вещества, г	Энергетическая ценность, ккал
углеводы	
1,2	205
34	210
14	56
20,7	117
1,3	9,8
71,2	597,8

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора Попова С.И.

МЕНЮ по учреждению МБОУ Большеинская СОШ  
на 09.09.2020 г.

Завтрак 1-4 класс:

2 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269	18,41
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	3,23
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	4,1
Сыр	15	3,8	4,8	0	60	6,3
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	3,27
Апельсин	100					19,68
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>12,08</b>	<b>19,86</b>	<b>69,21</b>	<b>516,8</b>	<b>54,99</b>











