

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«Комбинат школьного питания»

МО «Город Рубцовск»

П.В. Чанцов

« » 2022г.

Утверждаю

Директор МУП

«Комбинат школьного питания»

МО «Город Рубцовск»

П.В. Чанцов

« » 2022г.

Утверждаю

Директор МУП

«Комбинат школьного питания»

МО «Город Рубцовск»

П.В. Чанцов

« » 2022г.



Примерное меню

Примерное меню

Горячих завтраков и обедов для обучающихся с 1 по 4 классы

на 2022-2023 учебный год.

Понедельник**Завтрак**

	Тефтели в соусе	80/50	7,65	4,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Макаронны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
5	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,52	15,94	55,26	512,87	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
	Борщ из фасоли	200	6,83	6,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
2	Тефтели в соусе	80/50	7,65	4,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
	Макаронны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
0	Компот из свежемороженой ягоды	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		22,67	23,79	96,37	703,44	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Вторник

Завтрак

Печень по-строгановски	130	6,65	3,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	82,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Масло сливочное	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
Чай с лимоном	200/7	2,79	0,19	13,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
Итого		14,87	15,83	59,53	516,09	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	100,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп картофельный с засыпкой	200	2,83	2,86	21	100,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
Печень по-строгановски	130	11,65	8,16	3,76	160,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
Итого		23,02	24,68	99,64	745,66	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Среда

Завтрак

Плов	200	10,65	10,16	23,76	269,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,01
Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,15
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
Итого		15,73	15,79	58,33	533,63	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10,97

Обед

Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп овощной	200	5,83	6,86	27	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1,3
Плов	200	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6,1
Компот из кураги	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
Итого		22,88	23,64	85,44	749,65	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	10,54

Четверг

Завтрак

672	Рыба запеченная по-русски	240	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	6
	Масло сливочное	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0
266	Чай с лимоном	200/7	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0
	Итого		14,72	14,18	59,2	504,21	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	1

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	128,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0
39	Рассольник по-ленинградски	200	2,83	2,86	21	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	
672	Рыба запеченная по-русски	240	11,65	10,16	3,76	169,2	0,43	12,9	825,7	-	56,8	283,9	24,8	
249	Компот из свежемороженой ягоды	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	
	Итого		23,08	24,7	99,74	749,65	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	

Пятница

Завтрак

672	Котлета особая из кур	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,
	Каша гречневая	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,
	Сыр	10	0,01	5,2	0,1	75	-	-	35	-	2,1	3	-	0,
265	Чай с сахаром	200	2,79	0,19	19,71	118,63	0,05	1,3	20	-	111,05	87,5	11	0,
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,
	Итого		14,72	14,18	59,2	504,21	116,95	57,604	106,3	1,6	375,154	425,7	62,8	10

Обед

10	Овощи порционно	60	0,54	6,1	4,94	121,12	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0
39	Щи из свежей капусты	200	2,83	2,86	14	124,09	0,066	0,09	-	-	23,4	30	11,6	1
672	Котлета особая из кур	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0
54	Каша гречневая	150	2,73	3,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4
249	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	8,84	27,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1
	Итого		21,64	24,02	99,42	749,2	0,796	48,02	825,7	0,69	160,2	479,9	99,21	1

наше новое

Меню завтраков и обедов для обучающихся с 1-4 классов

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность в ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник														
		Завтрак												
	Биточки (мясо, птица)	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Сыр	10	0,01	8,1	0,1	75	-		35	-	2,1	3	-	0,01
	Кофейный напиток	200	-	-	9,28	45,12	-	0,05	-	-	11	2,8	1,5	0,28
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
	Итого		15,76	15,6	56,81	472,16	0,215	1,85	74,9	0,3	303,1	280,8	51,75	5,24

Обед

	Помидор свежий в нарезке	60	0,64	3,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	28	1,2	0,15	1,0	-	0,03
	Биточки (мясо, птица)	80	10,68	11,11	5,74	202	0,3	3,1	15,3	-	21	116	27	0,8
	Макароны отварные	150	2,79	6,15	16,93	79,24	153	5,04	17	0,5	0,4	0,07	0,04	0,08
	Компот из кураги	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	-	-	35	24	16	0,7
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		20,51	24,73	88,12	710,56	335,47	350,44	60,3	1,96	76,55	202,57	71,15	2,95

Вторник

Завтрак

	Печень по-алтайски	80	14,5	6,51	0,43	57,32	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
	Картофельное пюре	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
	Сыр	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12	-	0,05	-
	Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-
	Итого		15,6	15,04	59,1	549,17	240,04	2,491	97,54	26,14	461,02	189,14	20,15	36,3

Обед

	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	62,27	0,02	6	-	0,7	1,38	24	7,9	0,4
	Щи со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	111,11	0,05	10,01	0,3	0,21	165,3	128	34,3	1,3
	Печень по-алтайски	80	14,5	6,51	0,43	57,32	0,11	7,01	-	6,01	51,03	290,01	54	1,07
	Картофельное пюре	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
	Кисель из ягод	200	1,36	-	29,02	116,19	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
	Итого		24,91	20,47	89,92	635,95	3,78	27,92	0,31	7,22	264,09	530,01	132,31	6,11

Среда

Завтрак

Фрикадельки	80	15,2	2,33	21,05	147,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
Каша пшеничная	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
Сыр	10	-	8,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
Компот из с/ф	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	-	15,53	24,4	12,99	1,99
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
Итого		15,05	15,02	53,9	428,19	81,07	26,14	8,21	6,06	175,23	406,91	125,79	47,12

Обед

Салат из свежей капусты	60	0,64	6,06	2,23	110,14	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп с макаронами	250	1,23	9,78	11,4	170,83	0,06	13,5	0,16	0,65	185,6	142,01	33,6	0,9
Фрикадельки	80	15,2	2,33	21,05	147,09	0,12	0,64	22,35	-	54,4	220,0	59,99	2,25
Каша пшеничная	150	2,73	5,43	25	99,2	0,2	-	-	-	14,6	202	134	4,5
Компот из с/м ягод	200	0,16	-	14,99	110,96	0,012	0,9	-	-	14,16	5,4	5,14	1,1
Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
Итого		23,46	24,12	96,39	744,82	0,342	28,54	22,51	1,34	274,16	428,91	126,84	6,19

Четверг

Завтрак

Рыба тушеная с овощами	80	11,72	20,11	33,85	325,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Масло сливочное	10	-	6,2	0,1	75	10	0,01	8,2	0,1	75	-	-	35
Компот из с/м ягоды	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,8	25	-	152	124,5	24,7	0,47
Хлеб йод	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,04	-	-	-	7	30	8	0,8
Итого		17,77	15,48	59,86	525,41	13,7	3,24	119,8	0,1	448,7	435,1	73,7	37,7

Обед

Салат из моркови	60	3,58	1,07	2,72	72,79	0,05	13,5	-	0,43	9,1	14	12	0,6
Суп с крупой	250	5,31	2,74	15,43	200,59	0,13	-	-	0,11	27	56	38	0,7
Рыба тушеная с овощами	80	11,72	20,11	33,85	325,69	0,12	0,64	24	-	30,4	144	19,2	1,52
Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,2	182,46	3,5	0,5	0,01	0,04	14,08	23,2	14	1,8
Чай с лимоном	200/7	0,68	-	21,01	46,67	0,012	100	-	-	21,34	3,6	2,9	0,7
Хлеб йод	20	1,52	0,16	9,84	47,2	0,05	-	-	0,26	4,3	18,5	7,01	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,55	56,4	0,05	-	-	-	6,6	29	9,1	1,01
Итого		24,79	24,44	94,4	749,34	6,4	114,14	24	0,8	103,75	302,27	109,33	5,76

