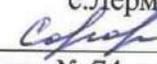


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Ивана Сергеевича Кошелева с.Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово

В.Н.Сорокина
Приказ № 74 от 31 августа 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в зимне-весенний период

для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями
МР 2.4 0179-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Суп-лапша с курицей	250/25	10,00	7,30	15,82	170	108
	куры -52						
	вермишель -20						
	масло сливочное - 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый - 12						
	соль - 0,25						
	вода -237,5						
	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	156	443
	картофель - 171,0						
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Котлеты рыбные	1/110	15,29	2,31	10,56	95	345
	минтай - 144,1(88)						
	хлеб пшеничный - 20,9						
	молоко или вода - 15,4						
	яйцо - 0,165 шт (6,6)						
	масло сливочное - 2,2						
	соль - 3,3						
Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455	
масло сливочное - 1,0							
мука пшеничная - 2,5							
томатная паста - 1,5							
морковь - 5							
лук репчатый - 1,2							
сахар - 0,75							
Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69	64	
свекла - 70,5(56,4)							
масло растительное - 5							
соль - 0,6							
Компот из яблок с лимоном	1/200	0,30	0,20	25,10	103	509	
лимон - 16 (7)							
яблоки - 56 (50)							
сахар - 20							
вода - 180							

	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Итого за обед :		33,88	21,72	106,31	732,50	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Обед	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167	123
	картофель - 133,2						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый - 12						
	томатное пюре - 2,5						
	вода - 175						
	Фрикадельки						
	говядина - 31 (22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода - 2						
	соль - 0,25						
	Рагу из птицы	1/200	15,77	16,46	18,17	283	407
	курица 1 категор.потраш.- 92,57						
	масло растительное - 6,86						
	картофель - 122,29						
	морковь -24,0						
	томатная пюре - 6,86						
	лук репчатый - 13,71						
	мука пшеничная - 1,14						
	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78	76
	картофель - 17,64(13,2						
	свекла - 11,4(9)						
	морковь - 7,8(7,2)						
	огурцы соленые - 11,4(9)						
	капуста квашенная - 12,84(9)						
лук репчатый - 10,74(9)							
масло раст. - 6							
Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	508	
сухофрукты - 25(30,5)							
сахар - 15							
вода - 190							

	Зефир (пастила)	1/39	0,26		46,00	189	
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Итого за обед :		27,78	30,33	138,30	944,50	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103	128
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	картофель - 26,75						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	масло растительное - 5						
	сахар - 2,5						
	томатное пюре - 7,5						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	сметана - 5						
	Макарон.издел.отварн.	1/150	5,48	4,98	34,88	212	447
	Макаронные изделия - 50,93						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Бефстроганов	50/50	17,55	12,40	5,68	205	151
	говядина - 107 (79)						
	лук репчатый - 29						
	масло сливочное - 7						
мука пшеничная - 4							
сметана - 23							
соль - 1,0							
Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69	64	
свекла - 70,5(56,4)							
масло растительное - 5							
соль - 0,6							
Кисель плодово-ягодный	1/200			9,98	119	383	
Кисель из концентрата - 24							
сахар - 10							
лимонная кислота - 0,2							
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108

	Итого за обед :		29,63	28,58	91,04	825,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Обед	Суп карт. с крупой рисовой	1/250	2,14	4,48	17,46	121	121
	картофель - 100 (75)						
	крупя рисовая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5 (10)						
	лук репчатый - 12 (10)						
	соль - 0,25						
	вода - 187,5						
	Пюре из гороха с маслом	1/150	14,27	4,39	28,39	210	418
	горох - 73,9						
	масло сливочное- 3,66						
	соль - 2,2						
	Тфтели из говядины паровые	1/90	12,42	11,43	7,83	183,4	389
	говядина - 86,4(63)						
	хлеб пшеничный - 11,7						
	вода - 20						
	масло сливочное- 2,7						
лук репчатый - 35,1							
Салат "Пестрый"	1/60	0,66	3,10	7,19	59	31	
свекла - 50 (40)							
яблоко свежие - 23,3 (16,3)							
сахар - 2							
масло раст. - 3							
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57	433	
чай - 1							
сахар - 15							
вода - 200							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		33,49	23,85	100,48	747,90	
			Пищевые вещества (г)				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Обед	Суп карт. с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156	125
	треска-филе - 34,8/30,5						
	картофель - 150						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода -175						
	Жаркое по - домашнему	1/180	21,28	18,98	13,58	311	369
	говядина - 123,54 (79,9)						
	картофель - 124,36						
	лук репчатый - 14,32						
	масло сливочное - 5,72						
	томат - пюре - 5,72						
Салат из квашеной капусты	1/60	0,96	6,06	1,80	65	48	
капуста квашеная - 69,6							
лук репчатый - 7,2							
масло растительное - 6							
Компот из кураги	1/200	1,30		23,73	96	512	
курага - 20(37)							
сахар - 15							
вода - 202							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		34,76	30,20	83,71	745,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
	Рассольник домашний	1/250	2,08	5,20	12,80	106	132
	картофель - 100						
	капуста белокоч.св. - 25						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						

Неделя 2							
7 день							
Обед	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.	250/20	5,63	6,74	12,57	135	142
	крупя рисовая - 15,0						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 250						
	Фрикадельки:						
	говядина - 31(22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода - 2						
	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	113	443
	картофель - 171,0						
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Биточки паровые из индейки	1/90	39,42	16,43	23,35	254	195
	хлеб пшеничный - 16,2						
	вода - 19,8						
масло сливочное - 3,6							
соль - 1,8							
Филе индейки - 66,6							
Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455	
масло сливочное - 1,0							
мука пшеничная - 2,5							
томатная паста - 1,5							
морковь - 5							
лук репчатый - 1,2							
сахар - 0,75							
Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78	76	
картофель - 17,64(13,2)							
свекла - 11,4(9)							
морковь - 7,8(7,2)							
огурцы соленые - 11,4(9)							
капуста квашенная - 12,84(9)							
лук репчатый - 10,74(9)							

	масло раст. - 6						
	Компот из кураги						
	курага - 20(37)	1/200	1,30		23,73	96	512
	сахар - 15						
	вода - 202						
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Итого за обед :		54,58	36,51	113,49	815,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2,01	6,48	8,14	99	142
	капуста белокоч.св. - 62,5						
	картофель - 40						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	томатное пюре - 2,5						
	масло раст. - 5						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	сметана 15 % жирн. - 10						
	Макарон.издел.отварн.	1/150	5,48	4,98	34,88	212	447
	Макаронные изделия - 50,93						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Куры отварные	1/100	30,56	11,80	1,12	234	207
	куры - 208						
	лук репчатый - 4,0						
	соль - 1,20						
	Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455
	масло сливочное - 1,0						
мука пшеничная - 2,5							
томатная паста - 1,5							
морковь - 5							
лук репчатый - 1,2							
сахар - 0,75							

Салат картоф. с морк.и зел горошк.		1/60	1,68	4,20	8,82	80	40
Картофель - 36,99(27)							
Зеленый горошек 15,77(10,2)							
Морковь - 18,9(15)							
Яйцо - 0,12 шт (4,8)							
Масло растительное - 3,6		1/200	0,50		27,00	110	508
Компот из см. сухофруктов							
сухофрукты - 25(30,5)							
сахар - 15							
вода - 190		1/39	0,27		31,20	157,00	
Зефир (пастила)		1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
Хлеб ржаной		1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб пшеничный							
Итого за обед :			44,71	28,72	138,87	1 031,50	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
	Суп карт. с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146	118
	картофель - 66,75						
	горох - 20,25						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 175						
	петрушка (зелень) - 3,4	1/150	2,75	5,99	15,87	131	317
	Рагу из овощей						
	картофель - 64,2						
	морковь - 34,5						
	лук репчатый - 15,48						
	капуста белокоч.св. - 63,9						
	масло сливочное - 6,9						
	мука пшеничная - 2,25						
	томатная паста - 1,35						
	сахар - 0,68						
	лавровый лист - 0,012						
	соль - 0,9						
	Тефтели из гов.с рис.(ежики)						

Обед

Обед	говядина - 78,45 (56,59)	1/128,6	12,22	19,68	14,66	285	390
	вода - 10						
	крупа рисовая - 7,72						
	лук репчатый - 31,51						
	масло сливочное - 12,86						
	мука пшеничная - 6,43						
	соус молочный № 435 - 38,58						
	молоко - 38,58						
	мука пшеничная - 1,93						
	масло сливочное - 193						
	сахар - 0,39						
	Салат из свеклы с раст.маслом						
	свекла - 70,5(56,4)						
	масло растительное - 5						
	соль - 0,6						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие - 61,3	1/200	0,21	0,21	15,27	62	394
	сахар - 10						
	лимонная кислота - 0,2						
	Хлеб ржаной						
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
Итого за обед :		25,30	36,07	95,21	810,50		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
	Суп рыбный с консервами	1/250	9,23	7,23	16,05	166	153
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40						
	картофель - 93,25						
	морковь - 20						
	лук репчатый -9,5						
	крупа рисовая - 5						
	масло сливочное- 3,75						
	укроп или петрушка - 1,8						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
Плов из птицы	индейка - 77,07	1/170	15,13	12,75	30,00	200	291
	крупа рисовая - 39,67						
	лук репчатый - 9,44 (7,93)						

Обед	масло растительное - 7,93	1/170	13,13	12,73	30,99	233	
	морковь - 11,34 (9,07)						
	соль - 3						
	томатное пюре - 5						
	Салат карт. с раст.маслом.						
	картофель - 33,9						
	огурцы соленые - 18,8	1/60	1,02	5,13	5,57	74	72
	лук репчатый - 7,1						
	зеленый горошек - 15,4						
	масло растительное - 5						
	соль - 0,6						
	Кисель плодово-ягодный						
	Кисель из концентрата - 24	1/200			9,98	119	383
	сахар - 10						
лимонная кислота - 0,2							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		29,18	25,51	87,19	775,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день							
	Рассольник ленингр.с круп.перлов.						
	картофель - 100						
	крупка перловая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5	1/250	2,52	5,50	17,62	133	103
	лук репчатый -12						
	огурцы сол.- 25						
	вода - 187,5						
	сметана - 20% - 5						
	Картофельное пюре						
	картофель - 171,0	1/150	3,24	5,60	22,05	113	443
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5						
	Зразы "Школьные"						
	говядина - 78 (57)						
	хлеб пшеничный - 12						
	вода - 11						
						159	

Обед	лук репчатый - 18,6	1/90	13,11	13,95	12,60	230	
	масло сливочное - 8,4						
	яйцо - 7,5						
	сухари панировочные - 7,5						
	соль - 0,75						
	Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5						
	морковь - 5						
	лук репчатый - 1,2						
	сахар - 0,75						
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	1/60	0,96	3,84	8,22	71,4	57
	свекла - 59,16						
	курага - 3,36						
изюм - 3,72							
масло растительное - 3,6							
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	434	
чай - 1							
сахар - 15							
лимон - 8							
вода - 200							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		24,30	30,20	103,42	745,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
12 день							
	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3,70	5,39	12,05	112	97
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	фасоль - 10						
	морковь - 6,25						
	лук репчатый -12						
	масло сливочное- 5						
	томатное пюре - 7,5						
	сахар - 0,5						
	лимонная кислота - 0,12						

