

Согласовано

Директор БМАОУ ООШ № 30

Ю.И. Григорьев

09.01.2024г.



Утверждаю

Ю.Козырева



Основное десятидневное меню обед для учащихся 1-4 классов

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Обед					
1 021	Борщ с капустой картофелем и	250	3,79	7	17,34
1 027,03	**Шницель рубленый мясной	90	14	12	14,39
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
516	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	6	49,16
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		760	28,28	27	120,24
Итого за день		760	28,28	27	120,24

2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
1 058	Суп Крестьянский с крупой,	250	2,97	7	16,43
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19	
995	Пюре картофельное	160	3,53	11	39,65
971	Чай ягодный	200	0,1		16
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7
Итого за Обед		720	23,07	38	83,78
Итого за день		720	23,07	38	83,78

3 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Обед					
1 030	Рассольник ленинградский со	250	3,78	6	25,23
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		750	28,5	26	114,02
Итого за день		750	28,5	26	114,02

4 недел

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Обед					
1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74
1 075	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72
1 188	Чай с сахаром	200			16
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7
Итого за Обед		690	21,4	13	91,16
Итого за день		690	21,4	13	91,16

5 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Обед					
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым	250	1,85	4	8,01
1 070,01	Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		750	19,61	16	86,31
Итого за день		750	19,61	16	86,31

6 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Обед					
1 016	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9
437,06	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86
516	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	6	49,16
1 188	Чай с сахаром	200			16
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78
Итого за Обед		765	25,05	40	105,51
Итого за день		765	25,05	40	105,51

7 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Обед					
1 021	Борщ с капустой картофелем и	250	3,79	7	17,34
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19	
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61

1 188	Чай с сахаром	200			16
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		740	24,67	39	88,65
Итого за день		740	24,67	39	88,65

8 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------

Обед

139,04	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43
1 137	Котлета рыбная из минтая	90	14,16	9	12,23
600,01	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		755	25,8	21	114,87
Итого за день		755	25,8	21	114,87

9 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------

Обед

1 058	Суп Крестьянский с крупой,	250	2,97	7	16,43
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со	100	18,27	5	3,31
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62
1 188	Чай с сахаром	200			16
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		750	32,44	22	99,06
Итого за день		750	32,44	22	99,06

10 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------

Обед

1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3
1 075	Плов с мясом птицы	180	13,94	8	34,95
971	Чай ягодный	200	0,1		16
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Обед		650	21,66	15	76,95
Итого за день		650	21,66	15	76,95

ЭЦ ккал

147,5

219,1

11,1

255,3

115,7

54,8

803,5

803,5

ЭЦ ккал

137

164,6

245,3

59,9

51,8

658,6

658,6

ЭЦ ккал

137,9

165,9

289

79,8

54,8

727,4

727,4

ЭЦ ккал

121,4
322,6
63,8
51,8
559,6
559,6

ЭЦ ккал

71,9
138,1
264,6
79,8
54,8
609,2
609,2

ЭЦ ккал

147,5
20
240,2
255,3
63,8
41,1
38,9
806,8
806,8

ЭЦ ккал

147,5
164,6
276

63,8
54,8
706,7
706,7

ЭЦ ккал

140,5
190,5
11,9
264,6
115,7
54,8
778
778

ЭЦ ккал

137
136,3
289
63,8
54,8
680,9
680,9

ЭЦ ккал

137,6
264
59,9
54,8
516,3
516,3