Утверждаю:
Директор МБОУ «Колпаковская СОШ»

_____ А.Н. Зырянкин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ» НА 2021-2022 гг. для учащихся 1-4 классов.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (К/кал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		1-4 класс		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
215	Омлет натур. паровой	150		14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
377	Чай с лимоном	200		0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Банан	120		1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,0	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
14	Масло сливочное 72,5 %	10		0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	---	40,00	0,10	2,40	3,00	----	----
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:			**19,53**	**28,81**	**84,07**	**547,55**	**0,16**	**14,39**	**364,36**	**1,68**	**147,14**	**334,90**	**91,58**	**5,92**
	Обед														
88 ПР	Щи из св.капусты с карт. и сметаной 20 %	250 10		1,80 0,25	4,98 2,0	8,13 0,34	84,48 20,4	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
309	Макароны отв. с маслом	150		5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	---	----	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлета мясная натур.	100		12,33	21,67	11,00	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66

375	Компот из смеси сухофр.	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	----	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
45	Салат из св.капусты с мор.	100		1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	---	2,31	43,00	28,52	16,00	0,52
	Итого обед:			**26,71**	**43,13**	**132,73**	**1025,89**	**0,26**	**44,04**	**5,83**	**8,79**	**151,79**	**383,65**	**131,83**	**6,05**
	Итого за день:			**46,24**	**71,94**	**216,80**	**1573,44**	**0,66**	**58,43**	**370,19**	**10,47**	**298,93**	**718,55**	**223,41**	**17,89**
	Вторник														
	Завтрак														
321	Капуста тушеная	150		4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	---	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
234	Котлета рыбная (треска)	100		13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	58,88	170,63	26,13	0,75
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
382	Какао с молоком	200		5,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	---	----	133,33	111,11	2,03	125,11
338	банан	120		1.81	0.61	25.20	113.41	0.05	12.00	---	0.48	9.6	33.6	50.4	0.72
	Итого завтрак:			**27.69**	**17,96**	**108.28**	**697.28**	**0,25**	**46,17**	**12,13**	**3.15**	**317,41**	**430,69**	**131.36**	**130.36**
	Обед														
82 ПР	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250 10		2,19 0,25	5,88 2,00	14,10 0,34	118,08 20,4	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
302	Каша гречневая рассыпч.	150		8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-----	-----	-----	14,60	210,00	140,00	5,01
250	Бефстроганов из отв.мяса	100		12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
376	Чай с сахаром	200		0,53	----	9,47	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
20	Салат из свежих огурцов	100		0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	---	2.74	16.15	28.62	13.30	0.48
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Итого обед:			**29.36**	**34.00**	**97.37**	**785.94**	**0.37**	**19.29**	**15.00**	**6.48**	**120.91**	**450.75**	**231.85**	**11.52**
	Итого за день:			**57.05**	**51.96**	**205.65**	**1483.22**	**0.62**	**65.46**	**27.13**	**9.63**	**438.32**	**881.44**	**363.21**	**141.88**
	Среда														
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200		6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
15	Сыр порциями (российс.)	20		4.64	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
379	Кофейный напиток на мол	200		3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120		0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,2	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:			**17,19**	**13,35**	**92,41**	**558,52**	**0,31**	**15,69**	**84,00**	**1,63**	**582,37**	**586,70**	**136,63**	**7,64**

	Обед														
67	Винегрет овощ. с раст.мас.	100		1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	---	2,97	40,40	48,80	23,40	1,02
103 ПР	Суп с картофелем на мясном бульоне	250 10		2.73	2.80	20.45	141.48	0,15	8,25	---	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
280	Фрикадельки мясные отв.	100		21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
312	Пюре картофельное	150		3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
389	Сок яблочный	200		1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	----	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:			**34.49**	**22.06**	**98.53**	**754.10**	**1,57**	**30,00**	**53,15**	**6,51**	**136,39**	**474,80**	**128,83**	**9,66**
	Итого за день:			**51.68**	**35.41**	**190.94**	**1312.62**	**1,88**	**45,69**	**137,15**	**8,14**	**718,76**	**1061,50**	**265,46**	**17,30**
	Четверг														
	Завтрак														
309	Макароны отв. с маслом	150		5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	---	----	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
209	Яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	----	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377	Чай с лимоном	200		0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120		0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,2	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:			**13,56**	**12,88**	**64,90**	**429,76**	**0,15**	**14,13**	**100,00**	**2,86**	**75,43**	**173,80**	**45,27**	**6,85**
	Обед														
96 ПР	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250 10		2,20 0,25	5,20 2,00	15,58 0,34	100,80 20,4	0,15	14,30	----	2,43	16,55	34,95	28.00	1.03
304	Рис отварной	150		3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
234	Котлета рыбная(треска)	100		13.38	4.38	9.38	130.38	0.09	0.44	12.13	0.63	53.88	170.63	26.13	0.75
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
388	Напиток из пл.шиповника	200		0,40	0.27	17,20	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
410/ 405	Ватрушка с повидлом	100		5,95	3,97	58,83	296,00	0,11	0,11	24,0	10,66	20,80	57,07	23,20	1,44
	Итого обед:			**30.59**	**21.84**	**138**	**970.77**	**0.45**	**114.85**	**63.13**	**15.1**	**115.37**	**378.48**	**118.81**	**4.94**
	Итого за день:			**44.15**	**34.72**	**202.9**	**1400.53**	**0.6**	**128.98**	**163.13**	**17.96**	**190.8**	**552.28**	**164.08**	**11.79**
	Пятница														
	Завтрак														

175	Каша из пшена и риса	200		3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
15	Сыр порциями (российс.)	20		4.64	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200		5,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	---	----	133,33	111,11	2,03	125,11
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120		0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,2	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:			**16,57**	**15,95**	**75,45**	**503,59**	**0,49**	**15,37**	**123,60**	**1,17**	**427,73**	**378,41**	**56,43**	**129,58**
	Обед														
119 ПР	Суп гороховый со сметаной 20%	250 10		7,50 0,25	3,25 2,00	17,25 0,34	128,25 20,4	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
288	Кура отварная	100		21,67	13,30	----	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
312	Картофель отварной	150		3.00	0.60	23.7	112.2	0.15	21.75	---	0.15	18.00	81.00	33.00	1.20
377	Чай с лимоном	200		0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
424	Салат из св.огурцов с раст. маслом	100	100	0,67	0,67	6,09	6,09	1,81	1,81	64,65	64,65	0,03	0,03	6,65	6,65	---	---	2,74	2,74	16,15	16,15	28,62	28,62	13,30	13,30	0,48	0,48
	Итого обед:			**38.36**	**25.24**	**81.95**	**714.05**	**0.43**	**31.53**	**20.00**	**4.84**	**185.78**	**655.85**	**145.87**	**8.72**
	Итого за день:			**54.93**	**41.19**	**157.40**	**1217.64**	**0.92**	**46.90**	**143.60**	**6.01**	**613.51**	**1034.26**	**202.3**	**138.3**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (К/кал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		1-4 класс		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
181	Каша жид.мол. гречневая	200		6,0	6,80	29,20	202,0	0,16	---	---	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33

15	Сыр порциями (российс.)	20		4.64	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
338	Банан	120		1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,0	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
389	Сок яблочный	200		1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	----	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:			**15,82**	**13,81**	**89,09**	**544,81**	**0,27**	**16,14**	**52,00**	**2,97**	**230,50**	**317,70**	**173,30**	**7,25**
	Обед														
59	Салат из моркови с яблок.	100		0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	---	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119 ПР	Суп гороховый со сметаной 20%	250 10		7,50 0,25	3,25 2,00	17,25 0,34	128,25 20,4	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
261	Печень тушеная в соусе	100		13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	524,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
302	Каша гречневая рассыпч.	150		8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-----	-----	-----	14,60	210,00	140,00	5,01
348	Компот из кураги	200		1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Итого обед:			**37,05**	**24,45**	**147,56**	**958,53**	**0,68**	**21,65**	**524,00**	**6,27**	**202,57**	**899,28**	**274,50**	**15,1**
	Итого за день:			**52,87**	**38,26**	**236,64**	**1503,34**	**0,95**	**37,79**	**576,00**	**9,24**	**433,07**	**1216,98**	**447,80**	**22,55**
	Вторник														
	Завтрак														
181	Каша манная мол. жид.	200		6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
376	Чай с сахаром	200		0,53	----	9,47	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное 72,5 %	10		0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	---	40,00	0,10	2,40	3,00	----	----
338	Яблоко свежее	120		0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,2	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:			**9,5**	**12,03**	**69,22**	**423,15**	**0,09**	**12,63**	**72,70**	**0,83**	**174,74**	**174,17**	**49,49**	**5,36**
	Обед														
82 ПР	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250 10		2,19 0,25	5,88 2,00	14,10 0,34	118,08 20,4	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
246	Гуляш из отв.мяса(гов.) в том.-смет. соусе	100		11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	---	0,58	19,25	057,92	17,58	1,92
309	Макароны отв. с маслом	150		5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	---	----	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
389	Сок яблочный	200		1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	----	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
410/	Ватрушка с повидлом	100		5,95	3,97	58,83	296,00	0,11	0,11	24,0	10,66	20,80	57,07	23,20	1,44

405															
	Итого обед:			**31,06**	**31,65**	**154,70**	**1029,09**	**0,39**	**21,14**	**24,00**	**17,05**	**121,19**	**279,32**	**107,52**	**8,98**
	Итого за день:			**40,56**	**43,68**	**223,92**	**1452,24**	**0,48**	**33,77**	**96,70**	**17,88**	**295,93**	**453,49**	**157,01**	**14,34**
	Среда														
	Завтрак														
215	Омлет натур. паровой	150		14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
379	Кофейный напиток на мол	200		3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
14	Масло сливочное 72,5 %	10		0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	---	40,00	0,10	2,40	3,00	----	----
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:			**20.79**	**30.87**	**46.70**	**547.74**	**0.14**	**1.73**	**358.53**	**1.2**	**280.88**	**410.1**	**58.24**	**5.47**
	Обед														
88 ПР	Щи из св.капусты с карт. и сметаной 20 %	250 10		1,80 0,25	4,98 2,0	8,13 0,34	84,48 20,4	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
312	Пюре картофельное	150		3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
239	Тефтели рыбные	100		7,33	5.17	10.38	117.37	0.07	0.35	21.50	2.13	36.73	98.83	16.00	0.53
424	Салат из св огурцов	100		0,67	6,09	1,81	64.65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
Пр	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
377	Чай с лимоном	200		0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
338															
	Итого обед:			**18,4**			**578.51**								
	Итого за день:			**39,19**											
	Четверг														
	Завтрак														
182	Каша пшенная на молоке	200		7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	--	5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200		0,53	----	9,47	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
15	Сыр порциями (российс.)	20		4.64	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,9	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120		0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,2	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:			**15,32**	**10,98**	**73,99**	**456,06**	**0,25**	**12,41**	**57,00**	**3,63**	**219,80**	**292,43**	**84,43**	**8,08**
	Обед														
67	Винегрет овощ. с раст.мас.	100		1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	---	2,97	40,40	48,80	23,40	1,02
97	Суп карт. (на мяс.бульоне)	250		2,35	2,80	16,45	100,40	0,20	12,00	---	1,28	17,05	76,60	31,08	1,18

280	Фрикадельки мясные отв.	120		25,58	11,92	1,04	213,76	0,10	1,2	24,00	1,44	21,29	263,16	32,26	4,01
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
304	Рис отварной	200		4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	----	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого обед:			40,40	34,01	145,16	999,41	0,56	34,50	60,00	8,53	119,02	551,56	147,19	8,27
	Итого за день:			57,30	45,19	228,81	1502,23	0,83	46,91	177,00	18,42	343,42	861,39	238,22	16,37
	Пятница														
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200		6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
15	Сыр порциями (российс.)	20		4.64	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
377	Чай с лимоном	200		0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого завтрак:			15,22	10,40	70,98	438,80	0,28	4,35	84,00	7,61	424,43	482,10	115,37	4,98
	Обед														
96 ПР	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250 10		2,20 0,25	5,20 2,00	15,58 0,34	100.80 20,4	0,15	14,30	----	2,43	16,55	34,95	28.00	1.03
288	Кура отварная	120		26,00	16,00	----	248,00	0,05	----	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
310	Картофель отварной	200		4,00	0,80	31,60	149,60	0,20	29,00	---	0,20	24,00	108,00	44,00	1,60
388	Напиток из пл.шиповника	200		0,40	027	17,20	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
20	Салат из св.огурцов с раст. маслом	150		1,01	9,14	2,71	96,98	0,05	9,98	---	4,11	18,00	63,00	49,5	1,35
338	Банан	120		1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,0	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого обед:			40,41	34,62	121,61	942.27	0,57	169,63	24,00	8,20	137,68	465,88	194,37	8,29
	Итого за день:			55,63	45,02	192,59	1381.07	0,85	173,98	108,00	15,81	562,11	947,98	309,74	13,27

Для приготовления блюд используется йодированная соль. Источник рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов)

Заведующая столовой Бокова Н.Н. Бокова