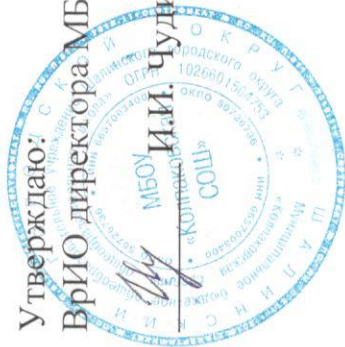


Утверждаю:
Врио директора МБОУ «Колпаковская СОШ»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ»

НА 2022-2023 гг.

для учащихся 1-4 классов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ» НА 2022-2023 гг. для учащихся 1-4 классов.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (К/кал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		1-4 класс														
	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	12,00	---	0,48	9,60	33,60	50,40	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	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого завтрак:		19,53	28,81	52,57	547,55	0,16	14,39	358,53	1,68	147,14	334,90	91,58	5,92		
	Обед															
88	Щи из св.капусты с карт и сметаной 20%	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83		
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40										
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	286,91	0,10	0,32	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33		
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	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	250	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53		

124	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00	2,00	19,80	70,00	27,10	1,30
	Итого обед:		31,90	49,27	138,07	1124,77	0,43	118,81	9,83	8,28	130,48	381,26	112,60	6,40
	Итого за день:		51,43	78,08	190,64	1672,32	0,59	133,20	368,36	9,96	277,62	716,16	204,18	12,32
	Вторник													
	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
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	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	9,60	33,6	50,4	0,72
	Итого завтрак:		16,06	4,97	77,45	403,49	0,27	3,41	32,00	1,25	371,43	452,61	91,53	128,29
	Обед													
82	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40		---	---	---	14,60	210,00	140,00	5,01
302	Каша гречневая рассыпч.	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	---	---	---	21,42	74,17	15,58	1,83
250	Бефстроганов из отв. мяса	100	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15,00	0,08	13,60	22,13	11,73	2,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	---	9,47	40,00	---	0,27	---	---	3,04	37,64	39,50	1,06
61	Салат из свежей моркови курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	---	---	0,78	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	---	---	142,40	478,73	258,05	12,10
	Итого обед:		30,21	30,04	108,74	826,30	0,40	17,74	15,00	6,78	513,83	931,34	349,58	140,39
	Итого за день:		46,27	35,01	186,19	1229,79	0,67	21,15	47,00	8,03				
	Среда													
	Завтрак													
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	83,25	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
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 I сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	---	0,28	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:		24,18	19,83	98,04	667,24	0,24	46,31	12,13	2,95	357,35	431,18	119,06	9,57

	Обед	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	---	2,97	40,40	48,80	23,40	1,02
67	Винегрет овош. с раст.мас.	100											
103	Суп с картофелем с макаронами на мясном бульоне и сметаной 20%	250	2,73	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	0,06	---	---	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
280	Фрикадельки мясные отв.	100	21,32	9,93	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	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	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:		34,49	22,06	98,53	1,57	30,00	53,15	6,53	136,39	474,80	128,83	9,66
	Итого за день:		58,67	41,89	196,57	1,81	76,31	65,28	9,48	493,74	905,98	247,89	19,23
	Четверг												
	Завтрак												
309	Макароны отв. с маслом	150	5,10	7,50	201,90	0,06	---	---	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	62,84	0,03	---	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	53,28	0,03	12,00	---	0,28	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:		13,56	12,88	429,76	0,15	14,13	100,00	2,86	75,43	173,80	45,27	6,85
	Обед												
96	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250	2,20	5,20	100,80	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
ПР		7	0,18	1,40	14,28		---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	210,11	0,03	---	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
234	Котлета рыбная(треска)	100	13,38	4,37	130,38	0,09	0,44	---	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,60	140,28	0,06	---	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
375	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	196,38	0,02	0,80	---	10,66	20,80	57,07	23,20	1,44
410/40	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	296,00	0,11	0,11	24,00					
5	Итого обед:		31,28	21,26	957,85	0,37	15,21	63,13	14,67	59,60	251,72	95,01	4,62

Итого за день:														
	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	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,20	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	Суп гороховый со сметаной 20%	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	----	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
ПР	Кура отварная	10	0,25	2,00	0,34	20,40	0,04	----	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
288	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	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
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:		36,02	25,23	88,66	631,32	0,27	27,56	20,00	4,26	194,63	574,75	115,57	8,76
	Итого за день:		52,59	41,18	164,11	1134,91	0,76	42,93	143,60	5,43	622,36	953,16	172,00	138,34
№ рецепта			Пищевые вещества (г.)	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)	Энергетическая ценность								

	Наименование блюда	Масса порции 1-4 класс	Белки	Жиры	Угле- воды	(к/кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя													
	<u>Понедельник</u>													
	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	3,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	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	12,00	---	0,48	9,60	33,60	50,40	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:		15,84	11,06	93,26	535,82	0,15	16,50	84,70	1,27	339,14	283,44	92,36	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	Суп гороховый со сметаной 20%	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	---	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40								
261	Печень тушенная 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	15,10
	Итого за день:		52,89	35,51	240,82	1494,35	0,83	38,15	608,70	7,54	541,71	1182,72	366,86	22,35
	<u>Вторник</u>													
	Завтрак													
181	Каша мол. жид. Гречневая	200	6,02	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
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	6,90	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	0,4	11,76	53,28	0,03	12,00	---	0,28	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:		9,48	14,78	65,05	431,14	0,22	12,27	40,00	2,57	66,10	208,43	130,43	8,30
	Обед													
82	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
ПР		6	0,15	1,20	0,20	12,24								
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	57,92	17,58	1,92
309	Макаронны 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 I сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
410/40	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296,00	0,11	0,11	24,00	10,66	20,80	57,07	23,20	1,44
5														
	Итого обед:		30,96	30,85	154,56	1020,93	0,34	21,14	24,00	17,05	121,19	279,32	107,52	8,98
	Итого за день:		40,44	45,63	219,61	1452,07	0,51	33,41	64,00	19,62	137,29	487,75	237,95	17,28
	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 I сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:		20,79	30,87	46,70	547,74	0,14	1,73	358,53	1,20	280,88	410,10	58,24	5,47
	Обед													
88	Щи из св. капусты с карт. и сметаной 20 %	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40								
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	5,16	10,39	117,37	0,06	0,35	27,50	2,14	36,73	98,83	16,00	0,53
67	Линнегрет овощ. с раст.мас.	100	1,62	6,20	3,90	97,88	0,19	13,00	---	2,97	40,40	48,80	23,40	1,02
Гр	Хлеб пшеничный I 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
	Итого обед:		19,35	21,27	85,74	611,74	1,46	37,36	60,65	8,42	141,76	248,58	104,37	5,50
	Итого за день:		40,14	52,14	132,44	1159,48	1,60	39,09	419,18	9,62	422,64	658,68	162,61	10,97
	Четверг													
	Завтрак													
182	Каша пшеничная на молоке	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	--	5,00	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	8,60	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	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	---	0,28	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:		19,28	10,98	73,99	456,06	0,26	12,41	57,00	3,67	219,80	292,43	84,43	7,88
	Обед													
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
97	Суп карт: (на мяс.бульоне)	250	2,35	2,80	46,45	100,40	0,20	12,00	---	1,28	17,05	76,60	31,08	1,18
ПР														
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
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	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
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:		33,57	24,99	115,37	820,64	0,40	39,23	47,00	6,17	97,60	442,52	116,37	6,41
	Итого за день:		52,85	35,97	189,36	1276,70	0,66	51,64	104,00	9,84	317,40	734,95	200,80	14,29
	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	2,13
15	Сыр порциями (российс.)	20	8,60	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33

