



Утверждаю
Директор МБОУ «Колпаковская СОШ»

А.Н. Зырянкин

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

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции (г.)	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 неделя	1-4 класс												
	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	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
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
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	Борщ из св. капусты с кар.	250		2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
ПР	и сметаной 20 %	10		0,25	2,00	0,34	20,4								
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

[illegible]

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	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		
		10		0,25	2,00	0,34	20,4										
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		0,67	0,09	1,81	64,65	0,03	0,03	6,65	---	2,74	2,74	28,30	13,30		
	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	1034,2	202,3	138,3		
№ реце пта	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															
	2 неделя																
	<u>Понедельник</u>																
	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 (руссийс.)	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	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
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	15,1
	Итого за день:			52,87	38,26	236,64	1503,34	0,95	37,79	576,00	9,24	433,07	1216,9	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	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
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	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 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

[illegible]

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	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250		2,20	5,20	15,58	100,80	0,15	14,30	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
ПР	Кура отварная	10		0,25	2,00	0,34	20,4								
288	Картофель отварной	120		26,00	16,00	---	248,00	0,05	---	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
310	Напиток из пл.шиповника	200		4,00	0,80	31,60	149,60	0,20	29,00	---	0,20	24,00	108,00	44,00	1,60
388	Хлеб пшеничный 1 сорт	60		0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Салат из св.огурцов с раст. маслом	150		4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
20	Банан			1,01	9,14	2,71	96,98	0,05	9,98	---	4,11	18,00	63,00	49,5	1,35
338	Итого обед:			1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,0	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого за день:			40,41	34,62	121,61	942,27	0,57	169,63	24,00	8,20	137,68	465,88	194,37	8,29
				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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587507

Владелец Чудинова Инна Ивановна

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023