Приложение 1
:азу МКОУ "СОШ им.П.П.Грицая ст.Солдатской"
приказ от 20.02.2021 г. № 37

Двухнедельное меню (горячий завтрак и обед) для детей от 7 до 11 лет (1-4 классы)

I неделя среда **24.02.2021 г.**

№ п/п		порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Творожная запеканка	150/30															
	сгущенным молоком		27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0	0	0	0,33	235
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	395
5	Печенье	30	7,70	30,10	155,00	84,10	61,00	0,00	1,00	0,80	0,00	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	
			44,09	**66,17**	**221,64**	**697,49**	**510,47**	**52,42**	**395,91**	**2,49**	**0,38**	**2,11**	**1,49**	**0,00**	**0,00**	**26,33**	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,25	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	42
2	Птица тушеная с соусом	90/50	17,92	14,58	5,62	225,38	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	0,00	0,00	0,00	43,00	290
3	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,03	38,64	243,35	14,70	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	2,57	0,45	0,23	1,16	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Печенье	60	7,70	30,10	155,00	84,10	61,00	0,00	1,00	0,80	0,00	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	
			40,73	**64,73**	**264,78**	**967,01**	**173,05**	**25,33**	**164,96**	**5,69**	**0,48**	**17,02**	**4,06**	**0,45**	**0,23**	**44,16**	

I неделя четверг **25.02.2021 г.**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Гуляш из говядины	90	10,28	18,09	2,64	214,49	2,48	0,00	0,00	1,05	0,05	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Каша пшеничная	150	5,59	7,15	30,41	211,17	6,12	0,00	0,00	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,9
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14

5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			19,53	**43,38**	**75,23**	**772,28**	**40,90**	**0,00**	**2,00**	**6,57**	**0,35**	**10,74**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**59,00**	
	обед 2 смена																
1	Борщ из свежей капусты со	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
	сметаной																
2	Гуляш из говядины	90	10,28	18,09	2,64	214,49	2,48	0,00	0,00	1,05	0,05	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	277
3	Каша пшеничная	150	5,59	7,15	30,41	211,17	6,12	0,00	0,00	2,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,9
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	
6	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,16	**40,29**	**96,05**	**842,27**	**92,28**	**26,25**	**53,23**	**10,16**	**0,42**	**21,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**4,00**	

I неделя пятница **26.02.2021 г.**

№ п/п		порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Рыба запеченная с соусом	90/50	13,30	9,00	8,50	168,20	23,84	28,00	131,50	0,80	6,94	9,68	2,40	4,28	0,00	0,00	
			0,58	2,13	4,01	37,53	7,94	0,00	0,00	0,24	0,02	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	348
2	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Салат из свежей капусты с молрковью	60	0,93	3,05	5,65	53,77											ТК-3,69
7	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,07	**38,05**	**98,23**	**835,65**	**80,72**	**75,34**	**267,93**	**5,81**	**7,23**	**20,87**	**2,40**	**4,28**	**0,00**	**59,00**	
	обед 2 смена																
1	Суп с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	111
2	Рыба запеченная с соусом	90/50	13,30	9,00	8,50	168,20	23,84	28,00	131,50	0,80	6,94	9,68	2,40	4,28	0,00	0,00	
			0,58	2,13	4,01	37,53	7,94	0,00	0,00	0,24	0,02	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	348
3	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
6	Салат из свежей капусты с молрковью	60	0,93	3,05	5,65	53,77											ТК-3,69

7	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			27,60	**32,69**	**126,03**	**908,73**	**104,72**	**102,34**	**336,18**	**6,68**	**7,35**	**30,20**	**2,40**	**4,28**	**0,00**	**0,00**	

II неделя понедельник **01.03.2021 г.**

№ п/п		порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	12,44	19,78	12,56	278,02	35,00	0,00	0,00	1,20	0,21	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	282
2	Макароны отварные	150	5,64	6,82	31,91	211,58	11,18	8,62	37,09	0,85	0,68	0,00	0,78	1,52	0,00	0,00	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			28,13	**45,17**	**86,71**	**865,89**	**277,25**	**12,12**	**87,09**	**3,50**	**2,08**	**11,49**	**0,78**	**1,52**	**0,00**	**26,00**	
	обед 2 смена																
1	Рассольник "Ленинградский"	250	1,99	5,11	16,92	121,63	24,95	0,00	0,00	0,93	0,16	7,53	0,00	0,00	0,00	0,00	76
2	Котлета из говядины с соусом	90/50	12,44	19,78	12,56	278,02	35,00	0,00	0,00	1,20	0,21	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	282
3	Макароны отварные	150	5,64	6,82	31,91	211,58	11,18	8,62	37,09	0,85	0,68	0,00	0,78	1,52	0,00	0,00	3
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	395
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			27,80	**47,33**	**103,63**	**951,69**	**214,20**	**8,62**	**37,09**	**4,33**	**2,24**	**18,95**	**0,78**	**1,52**	**0,00**	**0,00**	

II неделя вторник **02.03.2021 г.**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Салат из зеленого горошка консервированного и растительным маслом	60	0,7	3,6	5,26	57,56											10
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368

			31,20	**44,36**	**96,59**	**911,72**	**221,35**	**66,53**	**312,38**	**4,20**	**1,06**	**12,41**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**112,08**	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	111
	макаронными изделиями																
2	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
5	Салат из зеленого горошка консервированного и растительным маслом	60	0,7	3,6	5,26	57,56											10
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			33,89	**39,00**	**113,63**	**942,40**	**244,95**	**93,53**	**377,03**	**5,29**	**1,17**	**20,66**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**53,08**	

II неделя среда **03.03.2021 г.**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
1	Рыба по польски в омлете	90	17,20	9,94	3,90	173,50											
2	Каша гречневая	150	8,63	6,03	38,64	243,35	14,70	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	2,57	0,45	0,23	1,16	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	28,92	0,00	0,00	1,26	0,04	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376
			31,65	**36,68**	**88,96**	**812,20**	**141,92**	**4,93**	**74,16**	**3,18**	**0,20**	**0,47**	**2,57**	**0,45**	**0,23**	**86,16**	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Рыба по польски в омлете	90	17,20	9,94	3,90	173,50											3
3	Каша гречневая	150	8,63	6,03	38,64	243,35	14,70	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	2,57	0,45	0,23	1,16	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	28,92	0,00	0,00	1,26	0,04	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376
			34,82	**30,81**	**105,19**	**836,97**	**91,00**	**36,73**	**109,34**	**5,11**	**0,43**	**6,21**	**2,57**	**0,45**	**0,23**	**1,16**	

II неделя четверг **04.03.2021 г.**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	

1	Творожная запеканка	150/30	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0	0	0	0,33	235
	сгущенным молоком																
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			36,74	**42,41**	**76,27**	**710,37**	**446,70**	**66,42**	**486,91**	**2,12**	**0,18**	**2,11**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**85,34**	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	101
2	Рагу из курицы	240	15,84	22,17	22,23	351,81	42,16	0,00	0,00	2,92	0,22	28,72	0,00	0,00	0,00	0,00	56
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
5	Салат из свеклы	60	0,72	4,08	5,7	62,4											45
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,14	**39,03**	**93,55**	**818,03**	**88,91**	**25,00**	**66,15**	**5,21**	**1,28**	**48,05**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	

II неделя пятница **05.02.2021 г.**

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
1	Тефтели мясные с соусом	90/50	5,89	11,23	7,45	154,43	28,90	0,00	0,00	0,64	0,10	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	286
2	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	395
7	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			21,44	**43,63**	**89,48**	**836,35**	**285,61**	**50,84**	**186,43**	**5,24**	**0,61**	**11,94**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**85,00**	
	обед 2 смена																
1	Борщ из свежей капусты со	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	Тефтели мясные с соусом	90/50	5,89	11,23	7,45	154,43	28,90	0,00	0,00	0,64	0,10	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	286
3	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	
6	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368

			19,78	**32,01**	**108,34**	**800,57**	**129,22**	**73,59**	**187,66**	**9,00**	**0,44**	**20,86**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**4,00**	