Утверждаю

Директор МБОУ «Ашеванская ООШ»

/Бухардинова З.М.

**Двухнедельное меню на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ «Ашеванская ООШ» 1-4 классах**  **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Понедельник, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром (твердых сортов) | 33 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 |
| 54-1к-2020 | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,9 | 6,9 | 32,9 | 216,9 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 70 | 6,57 | 0,71 | 42,14 | 200,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **503** | **20,97** | **19,01** | **93,54** | **631,9** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем сосметаной | 200 | 1,7 | 5 | 9,7 | 90,3 |
| 492 | Плов из птицы | 200 | 16,2 | 15,8 | 36,2 | 358 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,7 | 0,1 | 25,6 | 106,4 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед | | 720 | 24,1 | 21,6 | 113,9 | 752,1 |
| **Итого** | | **1223** |  |  |  | **1384** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Вторник, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный на молоке | 200 | 20 | 33,4 | 3,8 | 398 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **29,9** | **39,3** | **75,6** | **775,6** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 15,11 | 15,11 | 3,44 | 210 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| Итого за Обед | | **740** | **39,31** | **28,41** | **143,64** | **974,1** |
| **Итого** | | **1300** |  |  |  | **1749,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Среда, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,8 | 26,5 | 176 |
| 54-2р-2020 | Котлеты рыбные (минтай) | 100 | 17,6 | 6,8 | 8,6 | 165,2 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | **30** | **13,5** | **100** | **627,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой(крупа перловая) | 200 | 1,9 | 5 | 10,3 | 94,2 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед | | 700 | 31,6 | 28,8 | 109,1 | 809,3 |
| **Итого** | | **1250** |  |  |  | **1436,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Четверг, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога | 200 | 34,3 | 21,4 | 33,4 | 463,1 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (без сахара) | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| Пром. | Повидло яблочное | 40 | 0,25 | 0 | 26 | 104,66 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **500** | **39,35** | **21,9** | **89** | **709,76** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,9 | 5,1 | 13,2 | 106,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,6 | 13,6 | 134,2 |
| 451 | Котлеты (мясо) | 100 | 12,63 | 23,6 | 10,95 | 306,16 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | | 790 | 23,63 | 39,7 | 97,55 | 841,46 |
| **Итого** | | **1290** |  |  |  | **1551,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Пятница, 1 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **500** | **22** | **23,7** | **78,2** | **612,5** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты сосметаной | 200 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72,1 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанномсоусе (минтай) | 100 | 18,63 | 24,68 | 5,3 | 318,75 |
| 54-9хн-2020 | Кисель | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | | 800 | **28,83** | **35,58** | **90,9** | **800,15** |
| **Итого** | | **1300** |  |  |  | **1412,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Понедельник, 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-3о-2020 | Омлет с морковью | 200 | 14,8 | 21,7 | 6,8 | 281,2 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 54 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак** | | **600** | **24,81** | **24,41** | **76,64** | **614,7** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный смакаронными изделиями | 200 | 2,5 | 2,2 | 18,1 | 102 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,9 | 30,5 | 192,8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 100 | 17,12 | 17 | 15,37 | 283 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 2,1 | 2,2 | 33,1 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,7 | 0,1 | 25,6 | 106,4 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | | **760** | **30,72** | **27,81** | **91,77** | **857,9** |
| **Итого** | | **1300** |  |  |  | **1472,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Вторник, 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 210 | 8,5 | 11,7 | 43,5 | 313,2 |
| 686 | Чай черный байховый с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **23,1** | **21,5** | **108,4** | **706,7** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 1,9 | 5,1 | 11,2 | 98,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 15,11 | 15,11 | 3,44 | 210 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 |
| Пром. | Хлеб в  ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | | 710 | **25,51** | **27,01** | **89,6** | **703** |
| Итого | | 1220 |  |  |  | **1409,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Среда, 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины | 100 | 13,66 | 12,16 | 8,33 | 197,33 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 54-8гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **28,66** | **22,96** | **97,33** | **507,83** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 |
| 640 | Кисель | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед | | 700 | **36,7** | **28,5** | **91,8** | **759** |
| **Итого** | | **1270** |  |  |  | **1266,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Четверг, 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-14к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом | 210 | 8,3 | 10,8 | 44,5 | 308,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **23,1** | **20,7** | **100,8** | **670** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикаделькамимясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате совощами (минтай) | 100 | 16,16 | 8,66 | 7,33 | 171,83 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,7 | 0,1 | 25,6 | 106,4 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | | 710 | 33,66 | 18,96 | 112,73 | 756,53 |
| Итого | | 1250 |  |  |  | 1426,53 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | М | Б | Ж | У | К |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
| **Пятница, 2 неделя** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 18,6 | 15,9 | 36,4 | 363,2 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (без сахара) | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| Пром. | Повидло яблочное | 40 | 0,25 | 0 | 1,2 | 193 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| **Итого за Завтрак** | | **500** | **23,65** | **16,4** | **67,2** | **698,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 94,1 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,6 | 13,6 | 134,2 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 100 | 15,22 | 15,11 | 13,66 | 251,55 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,8 | 0,1 | 23,5 | 102,2 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| **Итого за Обед** | | **770** | **29,92** | **29,41** | **96,26** | **768,35** |
| **Итого** | | **1270** |  |  |  | **1466,55** |