

Приложение 1 к приказу муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ножовская средняя общеобразовательная
школа» от 31.08.2022 № 141 «Об утверждении
меню на 2022-2023 учебный год»

МЕНЮ

для учащихся 1-4 классов МБОУ «Ножовская средняя общеобразовательная школа»

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Обед	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
	Борщ из свежей капусты	200	1,06	5,97	6,04	82,18	35
	Котлета из говядины с соусом	90/30	13,73/0 16	15,07/1 ,10	7,38/1,3 7	227,25/16,85	189/265
	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		770	26,77	30,94	88,91	763,52	
Итого за день		1270	42,13	58,7	175,46	1450,55	

день 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Нарезка из огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
	Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51	86,26	63
	Плов с отварной птицей	240	42,51	51,81	46,91	854,82	211
	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		740	48,56	60,23	98,25	1169,08	
ИТОГО за день		1270	58.6	72.22	191.35	1448.98	

День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Итого за трап	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
Обед	Суп из овощей	200	1,56	4,69	10,07	92,19	44
	Гуляш из говядины	90	16,26	18,16	5,05	248,65	180
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,27	225,18	234
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		740	24,85	31,3	81,24	726,47	
Итого за день		1245	37.83	45.6	172.79	1289.5	

День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Нарезка из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,07	3,76	74,25	12
	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Жаркое по домашнему	240	22,1	24,83	23,72	405,12	206
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		790	28,54	38,92	81,89	806,07	
Итого за день		1290	44,47	56,82	152,15	1332,11	

День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес поода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Нарезка из свеклы с изюмом	60	0,79	0,61	0,69	8,51	25
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Птица отварная	100	26,05	26,05	1,39	344,61	212
	Каша гречневая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Компот из плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		830	42.25	37.35	95.77	901.44	
Итого за день		1332	57.73	52.36	122.86	1486.72	

День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес поода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Обед	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,28	0,67	11,62	50
	Плов из отварной говядины	240	29,2	24,83	40,45	502,04	193
	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		740	44,14	31,47	83,95	741,66	
Итого за день		1245	59,99	45,57	170,64	1312,5	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес поода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Нарезка из картофеля с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,2	31
	Борщ из свежей капусты	200	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная	100	26,05	26,05	1,39	344,61	212
	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	173,55	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	6,08	0,72	27,6	180,8	-
Итого за обед		750	41,49	45,56	58,3	858,71	
		1255	56,86	70,95	144,44	1516,35	

День 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес поода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Обед	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,05	0,3	0,32	4,2	28
	Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51	86,26	63
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,22	11,55	4,81	175,99	171
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	220,26	241
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		770	21,13	23,26	75,92	672,82	
Итого за день		1275	35,38	40,57	171,35	1282,74	

День 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Обед	Винегрет овощной	60	0,76	60,8	4,99	77,56	1
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Котлета из птицы	90	14,16	16,01	9,66	239,27	209
	Макароны отварные	150	5,52	5,3	36,33	173,55	227
	Компот из плодов	200	0,39	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		740	27,28	91,43	110,63	774,36	
Итого за день		1245	40,29	105,33	202,97	1364,51	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес люда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Обед	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,28	17,4	99,27	47
	Жаркое по домашнему	240	22,1	24,83	23,72	405,12	206
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,28	11,09	72,32	-
Итого за обед		740	27,45	30,48	70,24	667,82	206
Итого за день		1240	44,67	48,39	241,42	1212,78	