

Утверждаю:

Директор школы: *Караякова Л. К.* / Караякова Л. К. /

МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков)
для обучающихся начальных классов
МОУ ООШ с. Кутеевки Белинского района Пензенской области
на 2021 – 2022 учебный год

Понедельник 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Винегрет овощной	100	94,80	1,36	6,18	8,44
202	Макароны отварные	150	195,7	5,46	5,79	30,45
	Сосиска отварная	100	224	10,4	20	21,20
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
	Фрукты (апельсин)	150				

Вторник 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71	Овощи натуральные свежие Помидоры свежие	100	22	1,1	0,2	3,8
128	Картофельное пюре	150	181,5	3,26	9,62	18,89
381	Котлета	100	239	13,1	15	14,3
517	Кисель	200	121,52	1,36	0	29,02
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (груша)	150	68,26	0,6	0,46	14,7

Среда 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Салат из свежей капусты	100	87,40	1,41	5,08	9,02
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	150	279,99	5,57	9,43	43,19
349	Компот из сухофруктов	200	94,20	0,04	0,00	24,76
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (яблоко)	150	70.3	0,6	0,6	14,7

Четверг 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
49	Салат «Витаминный»	100	198,93	4,14	8,02	10,95
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	253	6,92	7,85	33,34
643	Птица, тушеная в соусе	100	266,00	28,33	28,79	6,21
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (мандарины)	150	57	1,2	0,3	11,25

ПЯТНИЦА 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,20	0,98	6,15	3,73
202	Макароны с сыром	150/20	195,7-72	5,46-4,64	5,79-5,90	30,45-0,00
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (яблоко)	150	70,3	0,6	0,6	14,7

СУББОТА 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
6	Салат из свёклы	100	79,70	1,37	4,58	7,80
128	Картофельное пюре	150	181,5	3,26	9,62	18,89
472	Рыба отварная с овощами	100	78,6	17,8	0,80	0,00
517	Кисель	200	121,52	1,36	0	29,02
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (яблоко)	150	70,3	0,6	0,6	14,7

Понедельник 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Винегрет овощной	100	94,80	1,36	6,18	8,44
202	Макароны отварные	150	195,7	5,46	5,79	30,45
	Сосиска отварная	100	224	10,4	20	21,20
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
	Фрукты (апельсин)	150				

ВТОРНИК 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
9	Салат из моркови и яблок	100	124	0,9	5,2	7,2
122	Плов из птицы	150	391,5	18,37	20,25	33,15
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (яблоко)	150	70.3	0,6	0,6	14,7

СРЕДА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	79,1	1,13	6,19	4,72
128	Картофельное пюре	150	181,5	3,26	9,62	18,89
260	Подлива с мясом	100	221	14,55	16,79	2,89
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	114,66	0,43	0,18	27,84
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (груша)	150	68,26	0,6	0,46	14,7

ЧЕТВЕРГ 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
126	Икра свекольная	100	119,00	2,30	6,80	11,70
202	Вермишель отварная	150	195,7	5,46	5,79	30,45
113	Котлета рыбная	100	213	16	13	9
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (яблоко)	150	70,3	0,6	0,6	14,7

ПЯТНИЦА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Салат из свежей капусты	100	87,40	1,41	5,08	9,02
590	Жаркое по- домашнему	150	251,67	25,52	6,55	22,71
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
338	Фрукты (мандарины)					

СУББОТА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат из свежих огурцов	100	67,3	0,76	6,09	2,38
54	Рагу из овощей	150	136,5	2,85	6,75	15,90
536	Сарделька отварная	100	224,00	10,4	20,00	21,20
523	Компот из яблок с лимоном	200	104,3	0,25	0,21	25,35
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
92	Фрукты (банан)	150	144	2,2	0,8	31,5