

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ№22 имени
 П.Ф. Головки села Соленого
 Т.И. Костыркина

**Меню питания 1-4 классов (1 смена)
 МАОУ СОШ№22 имени П.Ф. Головки села Соленого
 муниципального образования Мостовский район**

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
Итого		580	21,76	35,08	42,77	604,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
завтрак	Птица запеченная	100	19,216	17,875	0,489	238,39	568
	Ризотто	150	3,23	11,035	30,9	235,06	381
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	338
Итого		650	25,686	29,79	79,069	689,73	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	90	13,09	15,11	2,609	198,9	260
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,54	145,5	303
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21

	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		660	25,79	26,08	62,189	591,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,08	229
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		760	28,48	16,77	80,27	604,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	36,84	26,46	48,1	578,4	223
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,1	0,4	9,8	47	338
Итого		540	39,14	27,3	78,52	720,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		650	16,52	20,12	84,62	590,03	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	Фрикадельки "Наполи"	100	16,53	17,39	15,456	272,177	549
	Вок рис с овощами	150	4,23	9,39	39,63	259,92	325
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	24,83	27,39	86,83	680,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303

завтрак	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,68	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
Итого		650	22,195	19,6	77,09	599,32	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Паста "Болоньезе"	200	16,249	12,771	35,558	282,26	404
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	20,539	18,631	96,098	594,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Голубцы с соусом	250	17,88	29,51	26,09	418,1	525
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	22,48	29,99	67,73	607,38	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней		5990,0	247,4	250,8	755,2	6283,0	
итого среднее за 1 день		599,00	24,74	25,08	75,52	628,30	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% +обед 35% +полдник 15%= 75%		1500	57,75	59,25	251,25	1762,50	

