

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Кадахта»
Муниципального района «Карымский район» Забайкальского края



Утверждено:

Директор МОУ ООШ с.Кадахта

/Землянкин М.С./

«02»_09_2024г.

Примерное 2-х недельное меню 1-4 класс

1 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценно сть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Суп « гороховый»	250						
Куриное филе		70	70	13,08	11,2	-	152,6
Картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
Лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
Морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
горох		15	15	4,6	0,32	10,16	6,28
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
Сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
Вода		150	150	-	-	-	-
Гарнир из гречки	150						
Гречка		45	45	5,67	1,46	27,94	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,7
Вода		120	120	-	-	-	-
Тефтели	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Фруктовый сок	200	200	200	0,1	0,1	21	84
Яблоки	200	100	100	100	0,4	11,8	45
Итого	970	945	899	144,789	37,87	141,34	1033,72

3 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Винегрет	100			2,04	9,27	12,66	142,2
капуста		25	25	0,9	0,05	2,35	13,5
Растительное масло		8	8	-	8	-	48
Свекла		30	25				
Горошек консерв.		9	9				
картофель		35	30				
лук		7	5	0,07	-	0,5	2
Суп « Крестьянский»	250						
Филе кур		70	70	13,08	11,2	-	152,6
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
пшено		10	10	1,13	0,33	6,65	34,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		150	150	-	-	-	-
Рожки отварные	150						
рожки		45	45	4,8	0,58	30,8	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,58
вода		300	300	-	-	-	-
Курица (голень)	100	100	100	13,64	12,93	6,76	198,28
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,1	14,46	76
«Чоко-пай»	50	50	50	3,55	10,35	40,75	223,5
Итого	870	12040	1202	44,73	54,45	128,62	1184,05

2 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценность в калориях
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Борщ с капустой	250						
тушенка		40	40	6,54	5,6	-	76,3
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
капуста		35	30	0,54	0,03	1,41	8,1
свекла		70	50	0,75	0,05	4,55	21
томатная паста		5	5	0,05	0,01	0,19	1,15
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		95	95	-	-	-	-
Салат из свежих огурцов	100						
огурцы		87	87	0,62	0,09	1,92	10,8
растительное масло		8	8	-	8	-	48
лук		7	5	0,07	-	0,5	2
Рис отварной	150						
рис		45	45	2,8	0,4	28,5	132
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
вода		300	300	-	-	-	-
Котлета куриная	100	100	100	8,6	23	17	309,4
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
Конфеты	50	50	50	1,6	10,8	37,2	252,4
Итого	920	1290	1237	30,58	61,35	179,56	1389,99

4 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Салат из моркови	100			1,33	8,09	3,08	68,9
Суп рыбный	250						
Консервы рыбные		40	40	6,54	5,6	-	14,34
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
крупа перловая		5	5	1,13	0,33	6,65	34,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
вода		150	150	-	-	-	-
Картофельное пюре	150						
картофель		200	150	3,28	3,99	22,18	138,19
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
молоко		50	50	6,06	9,8	40,9	137,25
вода		150	150	-	-	-	-
Тефтели	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Напиток из плодов шиповника	200						
шиповник		20	40	-	-	25	94,75
Сахар		25	25	-	-	-	-
вода		200	200	-	-	7,16	29,4
Яблоки	200	100	100	-	0,4	11,8	45
Итого	1070	1278	1222	38,99	52,08	173,74	1087,9

5 день

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
		Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							

Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Салат из моркови	100			1,33	8,09	3,08	68,9
морковь		95	92				
масло р		8	8				
огурцы		87	87	0,62	0,09	1,92	10,8
растительное масло		8	8	-	8	-	48
лук		7	5	0,07	-	0,5	2
Гарнир из гречки	150						
гречка		45	45	5,67	1,46	27,94	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,7
вода		120	120	-	-	-	-
Котлета « нежная»	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Суп «гороховый «	250						
Филе кур		90	70	13,08	11,2	-	152,6
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
горох		15	15	4,6	0,32	10,16	6,28
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		150	150	-	-	-	-
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
Конфеты	50	50	50	1,6	10,8	37,2	252,4
Итого	1270	1214,5	1168,5	47,16	45,77	163,77	1170,47

6 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							

Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Салат из свежих огурцов	100						
огурцы		87	87	0,62	0,09	1,92	10,8
растительное масло		8	8	-	8	-	48
Борщ с капустой	250						
тушенка		40	40	6,54	5,6	-	76,3
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
капуста		35	30	0,54	0,03	1,41	8,1
свекла		70	50	0,75	0,05	4,55	21
томатная паста		5	5	0,05	0,01	0,19	1,15
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		95	95	-	-	-	-
Курица (голень)	100	100	100	13,64	12,93	6,76	198,28
Рожки отварные	150						
рожки		45	45	4,8	0,58	30,8	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,58
вода		300	300	-	-	-	-
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,1	14,46	76
Яблоко	200	100	100	0,6	0,2	10,3	38
Итого	1070	1336	1280	36,43	39,55	124,24	989,35

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							

Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Суп «Рассольник»	250						
тушенка		40	40	6,54	5,6	-	76,3
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
крупа перловая		5	5	1,13	0,33	6,65	34,8
вода		150	150	-	-	-	-
Салат из свежих помидоров	100						
помидоры		87	87	0,77	0,14	2,6	16,1
растительное масло		8	8	-	8	-	48
лук		7	5	0,07	-	0,5	2
Рис отварной	150						
рис		45	45	2,8	0,4	28,5	132
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
вода		300	300	-	-	-	-
Котлета куриная	100	100	100	8,6	23	17	309,4
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
Конфеты	50	50	50	1,6	10,8	37,2	252,4
Итого	920	1250	1222	30,82	64,64	181,41	1586,98

8 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6

Салат из капусты	100			1,33	8,09	3,81	68,9
капуста		87	87	0,9	0,05	2,35	13,5
Растительное масло		8	8	-	8	-	48
лук		7	5	0,07	-	0,5	2
Суп « гороховый»	250						
Филе куриное		90	70	13,08	11,2	-	152,6
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
горох		15	15	4,6	0,32	10,16	6,28
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		150	150	-	-	-	-
Рожки отварные	150						
рожки		45	45	4,8	0,58	30,8	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,58
вода		300	300	-	-	-	-
Рыба запеченная	160			33,9	7,06	13,5	255,2
рыба		185	150	33,71	3,99	12,97	224,85
Масло сливочное		5	5	0,12	3,07	0,08	28,3
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	-	14,46	76
Груша	200	100	100	0,41	0,41	10,09	45,32
Итого	1130	1450	1400	102,06	54,76	126,61	1439,67

9 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Винегрет	100			2,04	9,27	12,66	142,2
капуста		25	25	0,9	0,05	2,35	13,5
Растительное масло		8	8	-	8	-	48

Свекла		30	25				
Горошек консерв.		9	9				
лук		7	5	0,07	-	0,5	2
Суп « Крестьянский»	250						
Филе кур		70	70	13,08	11,2	-	152,6
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
пшено		10	10	1,13	0,33	6,65	34,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		150	150	-	-	-	-
рис		45	45	2,8	0,4	28,5	132
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
вода		300	300	-	-	-	-
Гарнир из гречки	150						
гречка		45	45	5,67	1,46	27,94	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,7
вода		120	120	-	-	-	-
Котлета « нежная»	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
«Чоко-пай»	50	50	50	3,55	10,35	40,75	223,5
Итого	920	1432	1399	51,27	79,93	211,88	1645,39

10 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	70	70	70	5,3	0,57	35,1	166,6
Борщ с капустой	250						
тушенка		40	40	6,54	5,6	-	76,3
картофель		120	100	2	0,4	16,3	80
лук		7	5	0,07	-	0,45	2,05
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8

масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29	
капуста		35	30	0,54	0,03	1,41	8,1	
свекла		70	50	0,75	0,05	4,55	21	
томатная паста		5	5	0,05	0,01	0,19	1,15	
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6	
вода		95	95	-	-	-	-	
Салат из свежих огурцов	100							
огурцы		87	87	0,62	0,09	1,92	10,8	
растительное масло		8	8	-	8	-	48	
лук		7	5	0,07	-	0,5	2	
Рис отварной	150							
рис		45	45	2,8	0,4	28,5	132	
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68	
вода		300	300	-	-	-	-	
Котлета куриная	100	100	100	8,6	23	17	309,4	
Компот из с/ф «С»	200							
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7	
сахар		20	20	-	-	20	75,8	
вода		150	150	-	-	-	-	
Конфеты	50	50	50	1,6	10,8	37,2	252,4	
Итого	920	1290	1237	30,58	61,35	179,56	1389,99	