

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Красногорской СОШ №1

А.Н.Гришанова

Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
Красногорская СОШ №1 на 2022/2023 год 1-4 классы

Сборник рецептов блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день						
139	250	Суп картофельный с вермишелью	3,25	2,50	21,00	120
472	150	Макарон отварной	5,25	0,60	4,80	168
628	200	Чай с сахаром	120	-	15,1	16,30
	25	Хлеб пшеничный	3,9	0,90	12,0	75
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
140	100	Голень отварная	9,0	1,39	10,5	153
	15	Печенье				
	150	Яблоко				
			151,25	40,13	10,55	605,80
ВТОРНИК – 2 день						
472	150	Гречка отварная с маслом	4,5	5,1	21,9	151,50
112	250	Борщ из капусты	11	9,0	13,75	157,5
423	90	Котлета куриная	14,56	8,32	11,04	177,60
302	100	Свекла с растит. маслом	1,08	-	6,48	29,40
	25	Хлеб пшеничный	3,9	0,90	12,0	75
	250	Сок фруктовый	060	0,00	28,0	109
	15	Вафли				
			35,64	23,32	93,17	700,00
СРЕДА – 3 день						
138	250	Суп гороховый	8,50	5,50	3,5	165
	25	Хлеб пшеничный	3,9	0,90	12,0	75
402	180	Блирчки со стуженным молоком	12,1	3,2	24,3	192
628	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,1	57
	100	Банан				
			25,70	9,60	54,90	448,50
ЧЕТВЕРГ – 4 день						
110	250	Щи из свежей капусты	2,5	9,50	5,25	95
28	70	Тефтели	14,56	8,38	11,04	177,60
66	150	Рис отварной	3,30	0,75	37,35	174
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	28	109
			22,14	33,91	93,80	748,60
ПЯТНИЦА – 5 день						
122	250	Суп картофельный с рисовой крупой	4,3	4,2	17,1	110
472	150	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
140	90	Рыба припущенная	0,10	5,36	11,76	167,20
302		Свекла с растит. маслом	1,08	-	6,48	29,40
100	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	16,30
	15	Вафля				
	220	Апельсин				
			13,68	13,86	79,94	503,90

Заведующая столовой



А.Г.Белоус

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Красногорской СОШ №1
 А.Н.Гришанова

**Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
 Красногорская СОШ №1 на 2022/20223 год 1-4 классы**

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 6 день						
139	250	Суп картофельный с вермишелью	3,25	2,50	21,00	120
472	150	Макарон отварной	4,5	5,1	21,9	15,15
140	100	Курица отварная	9,0	13,9	10,5	153
62	50	Салат из капусты	1,6	5	10,0	90
	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	28,00	109
	15	Печенье				
			23,60	22,90	86,30	715,00
ВТОРНИК – 7 день						
110	250	Щи из капусты	2,5	9,5	5,25	95
472	150	Макарон отварной	5,25	0,60	4,80	168
423	90	Тефтели куриные	9,0	13,9	10,5	153
	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	16,30
	180	Яблоко				
			21,85	24,90	47,65	507,30
СРЕДА – 8 день						
138	250	Суп гороховый	8,50	5,50	3,5	165
472	150	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
303	100	Рыба припущенная	0,10	5,36	11,76	167,20
	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,1	57
	200	Груша				
			25,70	15,16	59,86	529,50
ЧЕТВЕРГ – 9 день						
122	250	Суп картофельный с рисовой крупой	4,3	4,2	17,1	110
66	150	Рис отварной с маслом	3,30	1,075	37,35	174
23	100	Голень отварная	9,00	0,60	4,80	168
	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	28,00	109
62	100	Салат из капусты	1,6	5	10,0	90
	45	Пряник школьный				
			22,7	12,45	109,26	726,00
ПЯТНИЦА – 10 день						
110	250	Борщ из капусты	11,00	9,00	13,75	157,5
472	150	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
423	90	Котлета куриная	9,0	13,9	10,5	153
103	50	Огурец консервированный	1,68	0,00	0,78	9,6
	25	Хлеб пшеничный	3,90	0,90	12,0	75
	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,1	16,30
	100	Мандарин				
			28,88	27,20	69,63	517,40

Заведующая столовой



А.Г.Белов