Утверждаю

Директор МБОУ «Ашеванская ООШ»

/Бухардинова З.М.

**Двухнедельное меню на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ «Ашеванская ООШ» 1-4 классах**  **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 3 | Бутерброд с сыром (твердых сортов)  | 33 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 |
| 54-1к-2020 | Каша жидкая молочнаякукурузная | 200  | 5,9  | 6,9  | 32,9  | 216,9 |
| 54-9гн-2020  | Кофейный напиток с молоком  | 200  | 3,8 | 3,5  | 11,2  | 91,2 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 70  | 6,57  | 0,71  | 42,14  | 200,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак**  | **503** | **20,97** | **19,01** | **93,54** | **631,9** |
| **Обед**  |
| 54-17з-2020  | Салат из моркови и чернослива  | 60  | 0,9  | 0,2  | 12,9  | 56,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем сосметаной | 200  | 1,7  | 5  | 9,7  | 90,3 |
| 492 | Плов из птицы | 200  | 16,2 | 15,8 | 36,2 | 358 |
| 54-6хн-2020  | Компот из изюма  | 200  | 0,7  | 0,1  | 25,6  | 106,4 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед  | 720  | 24,1  | 21,6 | 113,9 | 752,1 |
| **Итого**  | **1223** |  |  |  | **1384** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Вторник, 1 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 340  | Омлет натуральный на молоке | 200  | 20  | 33,4 | 3,8 | 398 |
| 693  | Какао с молоком  | 200  | 4,9  | 5,0  | 32,5  | 190 |
| Пром.  | Яблоко  | 100  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак**  | **560**  | **29,9** | **39,3** | **75,6** | **775,6** |
| **Обед**  |
| 54-8с-2020  | Суп картофельный с горохом  | 200  | 6,7  | 4,6  | 16,3  | 133,1 |
| 297  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150  | 8,7 | 7,8 | 42,6  | 279 |
| 54-2м-2020  | Гуляш из говядины  | 100  | 15,11 | 15,11 | 3,44 | 210 |
| 638  | Компот из кураги  | 200  | 1,2 | 0 | 31,6 | 126 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| Итого за Обед  | **740** | **39,31** | **28,41** | **143,64** | **974,1** |
| **Итого**  | **1300** |  |  |  | **1749,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Среда, 1 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-10г-2020  | Картофель отварной в молоке  | 150  | 4,5  | 5,8  | 26,5  | 176 |
| 54-2р-2020  | Котлеты рыбные (минтай)  | 100  | 17,6 | 6,8 | 8,6 | 165,2 |
| 686 | Чай с лимоном  | 200  | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак**  | **550** | **30** | **13,5** | **100** | **627,2** |
| **Обед**  |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой(крупа перловая) | 200  | 1,9  | 5  | 10,3  | 94,2 |
| 54-10м-2020  | Капуста тушеная с мясом  | 200  | 21,9  | 22,9  | 13,3  | 347,1 |
| 631  | Компот из свежих яблок | 200  | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед  | 700  | 31,6 | 28,8 | 109,1 | 809,3 |
| **Итого**  | **1250** |  |  |  | **1436,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Четверг, 1 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 366  | Запеканка из творога  | 200  | 34,3  | 21,4  | 33,4  | 463,1 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (без сахара) | 200  | 0,2  | 0  | 0,1  | 1,4 |
| Пром.  | Повидло яблочное  | 40  | 0,25 | 0  | 26 | 104,66 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак**  | **500** | **39,35** | **21,9** | **89** | **709,76** |
| **Обед**  |
| 54-13з-2020  | Салат из свеклы отварной  | 60  | 0,8  | 2,7  | 4,6  | 45,7 |
| 54-3с-2020  | Рассольник Ленинградский  | 200  | 1,9  | 5,1  | 13,2  | 106,7 |
| 54-9г-2020  | Рагу из овощей  | 150  | 2,9  | 7,6  | 13,6  | 134,2 |
| 451  | Котлеты (мясо) | 100 | 12,63 | 23,6 | 10,95 | 306,16 |
| 54-3хн-2020  | Компот из чернослива  | 200  | 0,8  | 0,2  | 25,7  | 108,1 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за Обед  | 790 | 23,63 | 39,7 | 97,55 | 841,46 |
| **Итого**  | **1290** |  |  |  | **1551,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Пятница, 1 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-1з-2020  | Сыр твердых сортов в нарезке  | 30  | 7  | 8,9  | 0  | 107,5 |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210  | 8,8  | 12,8  | 40,1  | 310,9 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200  | 1,6  | 1,5  | 8,6  | 53,5 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак**  | **500** | **22** | **23,7** | **78,2** | **612,5** |
| **Обед**  |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты сосметаной | 200  | 1,6  | 4,9  | 5,3  | 72,1 |
| 54-6г-2020  | Рис отварной  | 150  | 3,6  | 5,4  | 36,4  | 208,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанномсоусе (минтай) | 100  | 18,63 | 24,68 | 5,3 | 318,75 |
| 54-9хн-2020  | Кисель  | 200  | 0,4  | 0,1  | 14,4  | 60 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за Обед  | 800  | **28,83** | **35,58** | **90,9** | **800,15** |
| **Итого**  | **1300** |  |  |  | **1412,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-3о-2020  | Омлет с морковью  | 200  | 14,8  | 21,7  | 6,8  | 281,2 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молокоми сахаром | 200  | 1,6  | 1,5  | 8,6  | 53,5 |
| Пром.  | Мандарин  | 100  | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 54 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак**  | **600** | **24,81** | **24,41** | **76,64** | **614,7** |
| **Обед**  |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный смакаронными изделиями | 200  | 2,5  | 2,2  | 18,1  | 102 |
| 54-5г-2020  | Каша перловая рассыпчатая  | 150  | 4,4  | 5,9  | 30,5  | 192,8 |
| 54-4м-2020  | Котлеты из говядины  | 100 | 17,12 | 17 | 15,37 | 283 |
| 54-2соус-2020  | Соус белый основной  | 50  | 1,4  | 2,1  | 2,2  | 33,1 |
| 54-6хн-2020  | Компот из изюма  | 200  | 0,7  | 0,1  | 25,6  | 106,4 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед  | **760** | **30,72** | **27,81** | **91,77** | **857,9** |
| **Итого**  | **1300** |  |  |  | **1472,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Вторник, 2 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-1з-2020  | Сыр твердых сортов в нарезке  | 30  | 7  | 8,9  | 0  | 107,5 |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 210  | 8,5  | 11,7  | 43,5  | 313,2 |
| 686 | Чай черный байховый с лимоном  | 200  | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак**  | **540** | **23,1** | **21,5** | **108,4** | **706,7** |
| **Обед**  |
| 54-4с-2020  | Рассольник домашний  | 200  | 1,9  | 5,1  | 11,2  | 98,5 |
| 54-11г-2020  | Картофельное пюре  | 150  | 3,1  | 6,1  | 19,8  | 145,8 |
| 54-2м-2020  | Гуляш из говядины  | 100  | 15,11 | 15,11 | 3,44 | 210 |
| 54-3хн-2020  | Компот из чернослива  | 200  | 0,8  | 0,2  | 25,7  | 108,1 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за Обед  | 710  | **25,51** | **27,01** | **89,6** | **703** |
| Итого  | 1220 |  |  |  | **1409,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Среда, 2 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-1г-2020  | Макароны отварные  | 150  | 5,3  | 5,5  | 32,8  | 202 |
| 54-8м-2020  | Тефтели из говядины  | 100  | 13,66 | 12,16 | 8,33 | 197,33 |
| 54-3соус-2020  | Соус красный основной  | 50  | 1,6  | 1,4  | 4,4  | 36,5 |
| 54-8гн-2020  | Какао с молоком сгущенным  | 200  | 3,5  | 3,4  | 22,3  | 133,4 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| **Итого за Завтрак**  | **560**  | **28,66** | **22,96** | **97,33** | **507,83** |
| **Обед**  |
| 54-9с-2020  | Суп картофельный с фасолью  | 200  | 6,8  | 4,6  | 14,4  | 125,9 |
| 54-10м-2020  | Капуста тушеная с мясом  | 200  | 21,9  | 22,9  | 13,3  | 347,1 |
| 640  | Кисель  | 200  | 0,4  | 0,1  | 14,4  | 60 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед | 700  | **36,7** | **28,5** | **91,8** | **759** |
| **Итого**  | **1270** |  |  |  | **1266,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-1з-2020  | Сыр твердых сортов в нарезке  | 30  | 7  | 8,9  | 0  | 107,5 |
| 54-14к-2020 | Каша вязкая молочнаяпшеничная с изюмом | 210  | 8,3  | 10,8  | 44,5  | 308,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай черный байховый с лимономи сахаром | 200  | 0,2  | 0,1  | 6,6  | 27,9 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| **Итого за Завтрак**  | **540**  | **23,1**  | **20,7** | **100,8** | **670** |
| **Обед**  |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикаделькамимясными | 200  | 8,6  | 4,3  | 13,9  | 129 |
| 54-6г-2020  | Рис отварной  | 150  | 3,6  | 5,4  | 36,4  | 208,7 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате совощами (минтай) | 100  | 16,16  | 8,66 | 7,33 | 171,83 |
| 54-6хн-2020  | Компот из изюма  | 200  | 0,7  | 0,1  | 25,6  | 106,4 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за Обед  | 710  | 33,66 | 18,96 | 112,73 | 756,53 |
| Итого  | 1250 |  |  |  | 1426,53 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда  | М  | Б | Ж | У  | К |
| г.  | г.  | г.  | г.  | ккал |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Завтрак**  |
| 54-2т-2020  | Запеканка из творога с морковью  | 200  | 18,6  | 15,9  | 36,4  | 363,2 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (безсахара) | 200  | 0,2  | 0  | 0,1  | 1,4 |
| Пром.  | Повидло яблочное  | 40  | 0,25 | 0 | 1,2 | 193 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60 | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| **Итого за Завтрак**  | **500**  | **23,65** | **16,4** | **67,2** | **698,2** |
| **Обед**  |
| 54-13з-2020  | Салат из свеклы отварной  | 60  | 0,8  | 2,7  | 4,6  | 45,7 |
| 54-6с-2020  | Суп картофельный с клецками  | 200  | 4,6  | 3,3  | 11,4  | 94,1 |
| 54-9г-2020  | Рагу из овощей  | 150  | 2,9  | 7,6  | 13,6  | 134,2 |
| 54-6м-2020  | Биточки из говядины  | 100 | 15,22 | 15,11 | 13,66 | 251,55 |
| 54-5хн-2020  | Компот из кураги  | 200  | 1,8  | 0,1  | 23,5  | 102,2 |
| Пром.  | Хлеб в ассортименте  | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| **Итого за Обед** | **770** | **29,92** | **29,41** | **96,26** | **768,35** |
| **Итого**  | **1270** |  |  |  | **1466,55** |