



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Покровская СОШ»

Аветисян М.С.

Меню в МКОУ «Покровская СОШ» 1-4 КЛАСС

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	30,3	18,2	108,9	720,8

Полдник

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
Итого за полдник		300	8,4	6,9	65,9	360,2
Итого за день		1690	61	55,7	216	1609,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5

Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	37,5	40	77	816,9

Полдник

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
505	вареники ленивые	110	20,9	11,1	17,4	253,1
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		320	21,6	18,6	41,1	417,8
Итого за день		1700	75,4	71,5	199,1	1739,3

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	32,7	34,5	85,5	781,6

Полдник

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
Пром.	Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за полдник		340	4,9	4,4	56,1	283,4
Итого за день		1660	73,3	51,3	196,5	1538,3

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8

54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	34,2	29,6	92,6	772

Полдник

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Итого за полдник		420	10,5	12,7	53,1	368,3
Итого за день		1670	54,6	60,9	215,5	1624,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	33,7	24,6	105,3	776,8

Полдник

Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		330	9,5	8,2	43,6	286,4
Итого за день		1615	62,6	59,2	198,4	1575,7

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
-------------	--------------------------	-----	-----	------	-----	-------

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	38,2	26,4	66,4	655,1

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
403	Сердце в соусе	90	22,6	12,5	3,5	217
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	43	25,6	105,3	822,1

Полдник

Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сушка простая	50	5,5	0,7	34,4	165,3
Итого за полдник		350	11,7	7,3	49,5	309,9
Итого за день		1610	92,9	59,3	221,2	1787,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		720	37	21,7	101,3	747,6

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за полдник		380	10,3	10,2	45,1	313,4
Итого за день		1600	60,6	50,9	214,1	1555

Вторник, 2 неделя

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
Итого за обед		800	27,6	22,9	110,7	757,4

Полдник

54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Итого за полдник		260	15,3	18,8	25,6	332,4

Итого за день 1560 63,9 60,8 205,5 1621,4

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		780	30,3	26,1	102,3	763,9

Полдник

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6

Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за полдник		335	7,2	7,9	45,6	281,6
Итого за день		1645	61,7	43,8	231	1562,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Итого за обед		780	25	28	109,3	787

Полдник

Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Галеты	35	3,4	3,6	23	137,6
Итого за полдник		235	9,2	10	32,4	256
Итого за день		1490	56,7	62,1	201,4	1588,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-1зхн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	30,7	19,5	102,4	706,6

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за полдник		350	5,1	5,3	53,9	284,1
Итого за день		1620	55,2	46,6	227,6	1549,7

Суббота, 2 неделя**Завтрак**

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	20,5	11,4	72,7	474,7

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		810	33,4	33,2	111,2	876

Полдник

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Сушка простая	35	3,8	0,5	24,1	115,7
Итого за полдник		335	10	7,3	42,1	273,7
Итого за день		1645	63,9	51,9	226	1624,4

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	г	г	г	г	ценность ккал
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за полдник	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7