



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз

приказ от 30.12.22 г. № 666

**Основное двухнедельное меню  
рационов питания для обучающихся 1, 2, 4-х классов  
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска  
2022-2023 учебный год**

**Горячий завтрак**

Составлено на основании Сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:

Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;

Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛипринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
<b>1 неделя</b>							
<b>понедельник</b>							
1.	Каша манная	150	4,17	7,31	28,88	198,41	181м
2.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
3.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>13,91</b>	<b>21,45</b>	<b>71,86</b>	<b>537,86</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>вторник</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Бефстроганов 45\45	90	13,68	20,79	4,61	261,0	250м
2.	Макароны отвар	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Салат из квашен.капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42	47м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>25,19</b>	<b>29,01</b>	<b>57,37</b>	<b>591,97</b>	
<b>1 неделя</b>							
<b>среда</b>							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рыба, припущенная с овощами	70\20	8,78	4,46	3,42	94,5	229м
2.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Зеленый горошек	60	1,71	1,64	3,47	35,52	306м

5	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
6.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
<b>ИТОГО</b>		<b>650</b>	<b>23,11</b>	<b>15,45</b>	<b>66,95</b>	<b>504,88</b>	

**1 неделя четверг**

1.	Курица в томат-сметан.соусе	70\20	12,75	11,1	5,16	174,54	290,331
2.	Каша пшеничная	150	17,1	7,51	37,56	285,2	171м
3.	Огурецконсервир	60	-	-	1,8	7,2	
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
5.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>34,53</b>	<b>19,29</b>	<b>83,98</b>	<b>624,24</b>	

**1 неделя пятница**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	302м
2.	Гуляш из свинины45\45	90	10,16	24,4	4,9	281,6	260м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45м
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,07</b>	<b>32,06</b>	<b>46,54</b>	<b>554,99</b>	

**2 неделя**

**понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Каша молочная рисовая	150	4,09	7,4	36,09	227,73	174м
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14м
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	15м
5.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
6.	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51	338
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>13,92</b>	<b>21,56</b>	<b>73,26</b>	<b>544,49</b>	

**2 неделя**

**вторник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Котлета из свин.	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
2.	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309м
3.	Помидорконсер	60	-	-	1,02	4,08	
4.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	349м
5.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,24</b>	<b>27,51</b>	<b>62,71</b>	<b>580,75</b>	

**2 неделя  
среда**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291м
2.	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67м
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382м
4.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>26,89</b>	<b>19,01</b>	<b>59,44</b>	<b>516,83</b>	

**2 неделя  
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пудинг со сгущенкой	160\40	25,87	20,26	66,32	551,42	222
2.	Чай с сахаром	200	-	-	15,0	60,0	376м
3.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338м
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>26,27</b>	<b>20,66</b>	<b>91,12</b>	<b>655,82</b>	

**2 неделя  
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	
1.	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312м
2.	Тефтеля в соусе	90	6,3	14,2	9,5	191,6	279,331
3.	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	1,04	24,5	
4.	Салат из белокач.капусты	60	0,93	2,15	5,08	43,39	45м
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>14,92</b>	<b>21,74</b>	<b>68,07</b>	<b>529,24</b>	

*зав.отд. Ю.Иванов Т.Иванович И.А.*