



"Утверждаю"

Директор МОУ "Новохоперская СОШ №91"

С.В.Синюков

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в 2021/2022 учебном году

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | закуска | 50 | икра кабачковая | 50 | | 61,00 | 1,00 | 4,50 | 4,25 |
| обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | | 120,75 | 2,70 | 4,50 | 13,35 |
| обед | 2 блюдо | 243 | сосиска отварная | 60 | | 159,60 | 10,43 | 27,41 | 2,16 |
| обед | гарнир | 204 | макароны отварные с сыром | 125/15 | | 326,69 | 12,41 | 8,50 | 53,04 |
| обед | гор.напиток | 376 | чай с сахаром | 200 | | 37,24 | 0,27 | | 18,62 |
| обед | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| обед | фрукты | | Фрукты свежие | 100 | | 57,82 | 0,50 | 0,50 | 12,83 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 901,82 | 31,13 | 46,05 | 133,67 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | сладкое | 349 | компот из сухофр | 200 | | 98,36 | 0,48 | 0,00 | 25,68 |
| обед | 1 блюдо | 99 | суп из овощей | 250 | | 108,5 | 1,8 | 4,9 | 14,3 |
| обед | гарнир | 312 | пюре картофельное | 150 | | 261,03 | 3,51 | 25,07 | 5,69 |
| обед | 2 блюдо | 608 | котлета мясная | 50 | | 114,38 | 7,78 | 5,78 | 7,85 |
| обед | закуска | 33 | салат из свеклы | 50 | | 46,99 | 0,72 | 3,05 | 4,18 |
| обед | фрукты | 451 | Фрукты свежие | 100 | | 57,82 | 0,50 | 0,50 | 12,83 |
| обед | | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 825,80 | 18,61 | 39,94 | 99,95 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | сладкое | 348 | компот из кураги | 200 | | 158,50 | 1,52 | 0,24 | 40,06 |
| обед | 1 блюдо | 99 | суп картофельный с рисом | 250 | | 108,5 | 1,8 | 4,9 | 14,3 |
| обед | гарнир | 302 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 231,86 | 8,9 | 4,1 | 39,84 |
| обед | 2 блюдо | 246 | гуляш из говядины | 80 | | 145,8 | 10,04 | 10,39 | 3,21 |
| обед | закуска | 13 | салат из свежих огурцов | 50 | | 33,65 | 0,38 | 3,05 | 1,29 |
| обед | сладкое | 451 | печенье нарезное | 20 | | 76,60 | 1,34 | 1,51 | 0,85 |
| обед | | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 893,63 | 27,80 | 24,83 | 128,97 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | сладкое | 342 | компот из св фруктов | 200 | | 114,60 | 0,16 | 0,16 | 27,00 |
| обед | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капуста | 250 | | 120,5 | 6,25 | 4,5 | 13,75 |
| обед | 2 блюдо | 239 | тефтели рыбные | 50 | | 99,37 | 6,43 | 5,95 | 8,77 |
| обед | гарнир | 309 | макароны отварные с маслом | 150 | | 286,18 | 13,15 | 14,03 | 86,9 |
| обед | закуска | 45 | салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | | 60,40 | 1,31 | 3,25 | 6,50 |
| обед | | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 819,77 | 31,12 | 28,53 | 172,34 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| | гор.напиток | 376 | чай с сахаром | 200 | | 37,24 | 0,27 | | 18,62 |
| обед | закуска | 46 | салат из св кап с яблоками | 50 | | 24,06 | 0,77 | 0,06 | 5,46 |
| обед | 1 блюдо | 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | | 98,4 | 1,83 | 4,9 | 11,75 |
| обед | гарнир | 309 | макароны отварные с маслом | 150 | | 286,18 | 13,15 | 14,03 | 86,9 |
| обед | 2 блюдо | 243 | сосиска отварная | 60 | | 159,60 | 10,43 | 27,41 | 2,16 |
| обед | | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| обед | фрукты | | Фрукты свежие | 100 | | 57,82 | 0,50 | 0,50 | 12,83 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 802,02 | 30,77 | 47,54 | 167,14 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | сладкое | 349 | компот из сухофр | 200 | | 98,36 | 0,48 | 0,00 | 25,68 |
| обед | 1 блюдо | 111 | суп с макаронными изделиями | 250 | | 100,13 | 2,98 | 2,83 | 15,7 |
| обед | 2 блюдо | 290 | птица тушеная в соусе | 60 | | 155,00 | 10,20 | 6,87 | 1,12 |
| обед | 2 блюдо | 330 | соус | 40 | | 29,65 | 0,56 | 2,00 | 2,35 |
| обед | гарнир | 304 | рис отварной | 150 | | 278,4 | 8,73 | 14,61 | 75,00 |
| обед | закуска | 14 | из св помидор с луком | 50 | | 34,95 | 0,57 | 3,10 | 2,36 |
| обед | | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 835,21 | 27,34 | 30,05 | 151,63 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | закуска | 45 | салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | | 60,40 | 1,31 | 3,25 | 6,50 |
| обед | сладкое | 332 | Кисель | 200 | | 160,00 | | | 39,40 |
| обед | 1 блюдо | 98 | Суп крестьянский с крупой пшен | 250 | | 127,34 | 5,82 | 8,53 | 6,35 |
| обед | 2 блюдо | 239 | биточки рыбные | 50 | | 99,37 | 6,43 | 5,95 | 8,77 |
| обед | гарнир | 312 | пюре картофельное | 150 | | 261,03 | 3,51 | 25,07 | 5,69 |
| обед | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | хлеб черн. | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 846,86 | 20,89 | 43,44 | 96,13 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| | закуска | 50 | зел горошек | 60 | | 24,00 | 1,86 | 0,12 | 3,90 |
| обед | 1 блюдо | 102 | суп гороховый | 250 | | 128,25 | 7,50 | 3,25 | 17,25 |
| обед | 2 блюдо | 307 | котлеты рубленые из птицы на пару | 70 | | 189,76 | 12,16 | 10,88 | 10,8 |
| обед | гарнир | 302 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 231,86 | 8,9 | 4,1 | 39,84 |
| обед | сладкое | 342 | компот из св фруктов | 200 | | 114,60 | 0,16 | 0,16 | 27,00 |
| обед | сладкое | 451 | печенье нарезное | 20 | | 76,60 | 1,34 | 1,51 | 0,85 |
| обед | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | хлеб черн. | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 903,79 | 35,74 | 20,66 | 129,06 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | закуска | 14 | салат из св помидор с луком | 50 | | 39,55 | 0,56 | 3,95 | 2,36 |
| обед | 1 блюдо | 87 | суп картофельный с рыбными консервами | 250 | | 167,25 | 8,61 | 8,4 | 14,34 |
| обед | 2 блюдо | 259 | жаркое по домашнему | 250 | | 275,60 | 28,63 | 7,77 | 23,41 |
| обед | сладкое | 451 | печенье нарезное | 20 | | 76,60 | 1,34 | 1,51 | 0,85 |
| обед | сладкое | 349 | компот из сухофр | 200 | | 98,36 | 0,48 | 0,00 | 25,68 |
| обед | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | хлеб черн. | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | | | Содержание белков жиров углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 796,08 | 43,44 | 22,27 | 96,06 |

| школа | МОУ "Новохоперская СОШ № 91" | | | | | | | день | |
|------------|------------------------------|--------|---|---------|---------|--------------|-------|-------|----------|
| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | выход г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| обед | закуска | 54 | салат из свеклы с ябл | 50 | | 46,99 | 0,72 | 3,05 | 4,18 |
| обед | сладкое | 389 | сок фруктовый | 200 | | 84,80 | 1,00 | 0,00 | 20,20 |
| обед | 1 блюдо | 111 | суп с макаронными изделиями | 250 | | 100,13 | 2,98 | 2,83 | 15,7 |
| обед | 2 блюдо | 290 | птица тушеная в соусе | 60 | | 155,00 | 10,20 | 6,87 | 1,12 |
| обед | 2 блюдо | 330 | соус | 40 | | 29,65 | 0,56 | 2,00 | 2,35 |
| обед | гарнир | 304 | рис отварной | 150 | | 278,4 | 8,73 | 14,61 | 75,00 |
| обед | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 20 | | 46,76 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| обед | хлеб черн. | | Хленб ржано-пшеничный | 40 | | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| | фрукты | | Фрукты свежие | 100 | | 57,82 | 0,50 | 0,50 | 12,83 |
| | | | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | 68,50 Р | 891,51 | 28,51 | 30,50 | 160,80 |