

Экземпляр №1

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Ирнурская начальная
общеобразовательная
школа»

_____/Гайсина Н.Р./
Приказ от 30.08.2023г. № 55-О/Д

**Двухнедельное меню
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Ирнурская
начальная общеобразовательная школа» для детей
от 7 до 11 лет**

1	№ рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		1-ая неделя					
1 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая ячневая	200	6,22	9,86	40,22	273,75
	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	1	Бутерброд с маслом	70	2,3	7,5	14,7	133
	ТТН	Печенье сахарное	30	2,5	2,7	25,5	108
			500				572,75
		Обед					
	124	Щи из св. кап с/м	250	8,2	5,3	19,9	128,86
	461	Тефтели	90	17,85	14,55	11,7	248
	194	Рис отварной	150	3,57	6	8	188,82
	639/3	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94
	ТТН	Хлеб ржаной	60	2,46	0,43	12,75	132
			750				791,68
		Итого	1250	43,7	46,34	171,37	1364,43
2 день		Завтрак					
	68	Каша «Дружба» жидкая	180	4,32	10,18	16,34	167,37
	693	Какао с молоком	200	2,4	4,7	30,0	175,54
	ТТН	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,5	23,4	71
	648	Пудинг из творога	150	6,7	5,2	21,8	133,44

			560				547,35
		Обед					
	132	Суп картофелем с крупой (геркулес)	250	7,42	6,72	16,4	124,69
	451	Котлеты	90	9,1	12,9	14,4	235,3
	332	Макароны отварные	150	3,5	5,1	35,2	200
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	6,4	-	27,4	106
	ТТН	Хлеб ржаной	30	2,46	0,33	12,75	66
			720				731,99
		Итого	1280	46,1	46,63	197,69	1279,34
3 день		Завтрак					
	311	Каша жидкая пшеничная	200	8,56	7,75	43,01	296,4
	686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,4	0,8	19,4	121
	ТТН	Груша	100	0,5	0,3	9,5	38
			550				515,4
		Обед					
	139	Суп карт. с бобовыми	250	10,8	17,5	22,2	286
	489	Рагу из птиц	200	15,6	18	15,5	260
	648	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142
	ТТН	Хлеб ржаной	50	4,1	0,72	21,25	110
			700				798
		Итого	1250	44,46	45,07	181,86	1315,4

4 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая манная	200	6	3,2	29,3	172
	630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87
	3	Бутерброд с сыром	70	2,6	2,64	5	126
	ТТН	Печенье сахарное	30	2,5	2,7	25,5	128
			500				513
		Обед					
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,13	6,86	13,71	140,99
	388	Биточки рыбные	100	12,0	14,58	9,9	256,4
	520	Картофель отварной	150	3,0	7,56	23,76	133,2
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	-	35,8	146,5
	ТТН	Хлеб ржаной	50	4,1	0,72	21,25	110
			750				787,09
		Итого	1250	38,73	39,86	179,62	1300,09
5 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая рисовая	200	4,8	8,1	20,4	221
	692	Кофейный напиток	200	2,6	6,8	24,7	123,1
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,4	0,8	19,4	121
	ТТН	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
			550				510,1
		Обед					
	110	Борщ с картофелем	250	6,1	8,7	13,5	157
	437	Гуляш	90	12,4	6,4	4,0	132

	297	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,1	10,8	29,8	182
	648	Компот из свежих плодов	200	1,2	-	32,2	142
	ТТН	Хлеб ржаной	50	4,1	0,72	25,25	110
			740				723
		Итого	1290	41,1	42,72	179,05	1233,1
2-ая неделя							
	№ рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день		Завтрак					
	68	Каша «Дружба» жидкая	200	4,32	10,18	26,34	223,16
	692	Кофейный напиток	200	2,6	6,8	24,7	123,1
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,4	0,8	19,4	121
	ТТН	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
			550				512,26
		Обед					
	132	Суп картофелем с крупой	250	8,96	6,48	5,04	145,96
	451	Котлета	90	14,1	12,9	14,4	235,3
	332	Макар. отварные	150	4,2	4,1	35,2	200
	639/3	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94
	ТТН	Хлеб ржаной	60	2,46	0,86	25,5	132
			750				807,26
		Итого	1300	41,84	42,52	183,68	1319,52
2 день		Завтрак					
	358	Сырники из творога	150	4,5	6,2	28,3	125,33

	311	Каша жидкая пшеничная	150	6,1	10,1	32,9	151
	693	Какао с молоком	200	3,4	4,7	30,0	175,54
	ТТН	Хлеб пшеничный	30	3,8	1,5	23,4	91
			530				542,87
		Обед					
	134	Суп крестьянский с крупой	250	9,2	5,6	14,3	172
	492	Плов из птиц	150	3,8	15,2	9,0	326,5
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	6,4	-	27,4	106
	ТТН	Хлеб ржаной	70	3,5	0,6	21,2	150
	ТТН	Груша	100	0,4	0,3	9,5	38
			770				792,5
		Итого	1300	41,1	44,2	196	1335,37
3 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая манная	150	6,5	7,0	36,1	213
	686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
	1	Бутерброд с маслом	60	2,3	7,5	14,7	133
	ТТН	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
			560				523
		Обед					
	110	Борщ с картофелем	250	6,1	8,7	13,5	157
	369	Рыба отварная	90	15,17	10	-	149
	520	Картофель отварной	150	4,1	7,56	23,76	181,2
	639/3	Компот из смесей с/фруктов	200	0,8	-	35,8	146,5
	ТТН	Хлеб ржаной	50	4,1	0,72	21,25	110
			740				743,7

		Итого	1300	39,77	41,88	170,11	1266,7
4 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая пшено	200	4,4	0,2	31,7	240
	692	Кофейный напиток	200	2,6	6,8	24,7	123,1
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,4	0,8	19,4	121
	ТТН	Груша свежая	100	0,4	0,3	9,5	38
			550				522,1
		Обед					
	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,2	7,44	7,36	130,57
	487	Птица отварная	90	9,5	18,7	3,7	214,2
	297	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,1	6,45	38,85	247,5
	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	ТТН	Хлеб ржаной	60	4,92	0,86	25,5	132
			750				782,27
		Итого	1300	39,72	41,55	175,71	1304,37
5 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая ячневая	200	6,22	9,86	40,22	273,75
	ТТН	Печенье сахарное	30	2,5	2,7	25,5	108
	3	Бутерброд с сыром	70	2,6	2,64	5	126
	686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
			500				567,75
		Обед					
	139	Суп картофельный с бобовыми	250	10,3	16,5	22,2	286
	436	Жаркое по-домашнему	150	13,2	7,2	16,2	192
	648	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	27,8	118,52

	ТГН	Хлеб ржаной	50	4,1	0,72	21,25	110
	ТГН	Груша	100	0,4	0,3	9,5	38
			750				744,52
		Итого	1250	39,82	39,92	182,87	1312,27