

Меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в 2021/2022 учебном году

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корп

Дневная

1



Директор МКОУ "Рогачевская СОШ" _____

Утверждаю: _____

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы																											
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога	160		296,00	14,58	14,00	23,10																											
										гор.напиток	377	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10		32,80	0,72	0,85	5,55																		
																			хлеб	чай с сахаром и лимоном	200		59,00	0,30	0,10	15,20										
																											хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,20	9,66				
																																	масло сливочное	10	66,00	0,08
Обед	гор.блюдо	21	салат из соленых огурцов	100		47,00	0,40	0,40	9,60																											
										закуска	82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		92,00	2,70	5,20	11,90																		
																			2 блюдо	291	глов из птицы	150		227,00	12,67	7,40	28,94									
																												гарнир	345	сок	200		92,00	2,00	0,12	20,20
хлеб черн.	40			91,96	2,24	0,44	19,76																													

Школа МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корп

Дневная

1

Утверждаю: _____

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	гор.блюдо	185	запеканка рисовая	160		222,86	3,46	9,90	33,70									
										гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	200		100,60	3,17	2,68	16,90
			хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66									
			булочка с повидлом	50		134,80	3,50	1,20	27,50									

Обед	закуска	8,8а	салат из свеклы	65		94,00	0,80	6,40	5,90
	1 блюдо	111	суп с макаронными изделиями	250		100,13	3,98	5,10	17,70
	2 блюдо	24б	гуляш из отварной говядины	100		182,25	1255,00	12,99	4,01
	гарнир	312	люре картофельное	150		109,73	3,08	2,33	19,13
	сладкое		компот из сухофруктов	200		140,00	0,00	0,00	31,40
	хлеб бел.								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корп

День

 3

Обед	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы					
	Завтрак	гор.блюдо	182	каша пшениная жидкая молочная	200		258,00	7,43	4,47	36,90					
		гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,60	4,08	3,50	17,50					
		хлеб		хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66					
				14		масло сливочное	10		66,00	0,08	7,25	0,13			
						сыр российский	30		108,00	6,96	8,85	0,00			
						фрукты в ассортименте (поштучно)	100		96,00	1,50	0,50	21,00			
						закуска	8,2		отурцы свежие	60		7,00	0,42	0,06	1,14
						1 блюдо	119		суп гороховый	250		168,00	11,50	4,80	10,25
						2 блюдо	281		биточки мясные паровые	80		117,00	7,92	6,62	5,92
					гарнир	143		рагу из овощей	150		202,86	3,53	12,70	2,29	
					сладкое	349		кисель	200		132,00	0,24	0,00	33,88	
					хлеб бел.										
					хлеб черн.										
					хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76				

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корп

День

 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200		291,00	5,10	10,12	43,40
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,60	4,08	3,50	17,50

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		Хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66
		сыр российский	15		54,00	3,48	4,43	0,00
	закуска	8,1	помидоры свежие					
	1 блюдо	106	суп картофельный с рыбой	60		14,40	0,60	0,20
	2 блюдо	259	жаркое по домашнему из говядины	250		106,50	1,80	2,22
	гарнир			200		337,10	20,10	17,70
	сладкое	11,6	компот из сухофруктов					
	хлеб бел.			200		140,00	0,00	0,00
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150		289,60	12,93	19,06	2,94
			Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза)						
	гор.напиток	376	чай с сахаром	80		47,30	4,31	2,18	4,64
	хлеб		хлеб пшеничный	200		60,00	0,07	0,02	15,00
Обед				20		46,76	1,58	0,20	9,66
	закуска	8,12	винегрет овощной с растительным маслом						
	1 блюдо	1,3	рассольник ленинградский со сметаной	60		70,00	1,00	3,10	5,30
	2 блюдо	171	каша рисовая рассыпчатая	250		89,00	1,90	3,40	1,50
	гарнир	229	рыба тушеная в томате с овощами	160		242,00	3,78	5,30	39,29
			зефир	100		105,00	9,75	4,05	4,01
	сладкое	388	кисель	20		65,20	0,16	0,02	16,02
	хлеб бел.			200		132,00	0,24	0,00	33,80
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корм

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	запеканка рисовая с тыквой	180		282,90	4,70	8,70	39,26
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	200		100,60	3,17	2,68	16,90
	хлеб		хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66
			булочка с повидлом	50		134,80	3,50	1,20	27,50
			фрукты в ассортименте (поштучно)	100		96,00	1,50	0,50	21,00
Обед	закуска	21	салат из соленых огурцов с зеленым луком	60		33,60	0,50	2,01	1,10
	1 блюдо	106	суп картофельный с рыбой	250		106,50	1,80	2,22	15,39
	2 блюдо	288	птица (курица отварная)	80		262,40	18,70	9,66	0,00
	гарнир	139	капуста тушеная	150		115,50	3,00	5,52	11,80
	сладкое	342	сок	200		92,00	2,00	0,12	20,20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корм

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	227	рыба припущенная	80		122,20	13,80	7,10	0,17
		312	пюре картофельное	150		109,73	3,08	2,33	19,13
	хлеб		хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66
	гор.напиток	378	чай с молоком и сахаром	200		81,00	1,52	1,35	15,90
Обед		14	масло сливочное	10		66,00	0,08	7,25	0,13
	закуска	24	салат из свежих помидоров и огурцов	60		42,36	0,57	3,60	1,80
	1 блюдо	111	суп вермишелевый	250		283,10	6,30	6,30	49,30
	2 блюдо	2,7	тефтели мясные	90		198,00	13,10	12,40	8,50
	гарнир	304	рис отварной	150		210,11	3,67	5,42	36,67
	сладкое		компот из сухофруктов	200		140,00	0,00	0,00	31,40
	хлеб бел.								
хлеб черн.		хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76	

хлеб черн.	хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76
------------	-------------	----	-------	------	------	-------

Школа

МКОУ "Рогачевская СОШ"

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	омлет с сыром запеченный	150		237,00	15,00	18,00	3,70
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		60,00	0,07	0,02	15,00
	хлеб		хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66
		14	масло сливочное	7		46,20	0,06	5,08	0,09
Обед	закуска	69	фрукты в ассортименте (поштучно)	100		96,00	1,50	0,50	21,00
	1 блюдо	1,3	рассольник ленинградский со сметаной	60		75,10	3,50	6,20	3,00
	2 блюдо	234	котлеты рыбные	250		89,00	1,90	3,40	1,50
	гарнир	204	макаронны отварные с сыром	80		104,30	10,70	3,50	7,50
	сладкое	350	кисель	150		209,00	8,46	9,95	21,32
	хлеб бел.			200		132,00	0,24	0,00	33,80
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76