УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ сош имени Карла Маркса
_____ С.В. Ленивкова
11 января 2021 г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ сош им. Карла Маркса

Сборник рецептур 2006 г.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	P	Fe	Mg	A	E	B1	C
1 день														
Сборник рецептур 1994 г.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	8.24	10.62	41.18	293.82	8.98	62	0.78	23	36	0.8	0.38	27.00
Рецептура № 762	Кофейный напиток	200	2.2	1.2	27.2	132	60	8	46	-	10	-	0,02	0,6
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Сборник рецептур 1994 г.	Джем фруктовый	10	0,03	4,13	0,04	37,40	2	4	0	0	118	0.2	-	0
Рецептура № 163	Суп молочный с овощами	250	4,53	10,33	8,45	167,90	45	147	1.0	32	10	0.1	0,10	22,18

Рецептура № 29	Колбаса отварная порционно	50	13,11	6,75	2,81	126,43	35	159	1.8	20	0	0.4	0,19	0
Рецептура № 469	Макароны отварные	150	2,86	5,32	23,35	171,80	0,94	24	158	1.6	68	1.0	0,12	1.0
Сборник рецептур 1994 г.	Свежий помидор	60	0,71	-	1,58	64,84	9	5	0,4	4	0	0.1	0,02	9,18
Сборник рецептур 1994 г.	Напиток из ягод с витамином С	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,20	6	-	0.2	0,02	0,2.1
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
Сборник рецептур 1994 г.	Вода питьевая детская на весь день не минерализованная	300	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
	2 день													
Сборник рецептур 1994 г.	Каша молочная жидкая из хлопьев Геркулес с маслом сливочным	200/5	9,00	12,50	32,68	280,00	139	166	1,30	38	40	0.1	0.12	17,60
Рецептура № 643	Чай с молоком	200	1.6	1.4	18.4	92	62	8	46	-	10	-	0,02	0.6
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 23	Сыр порционно	16	2,60	2,61	-	34,40	100,00	56	0,08	2	5.6	1	0,003	0,08
Рецептура № 131	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	4,63	9,15	6,28	140,98	44,13		5,25	1.0	23	0.1	0,13	15,55

Рецептура № 416	Котлета из мяса	50	13.11	6.75	2.81	126.43	18	144	2.23	20	33	0.07	0,08	0
Рецептура № 465	Рис отварной	150	5.1	6.5	26.9	191	30	23	62	1.1	36	0.8	0,08	2.3
Рецептура № 528	Соус томатный	25	0,83	4,80	1,92	54,74	22,60	20	0,10	10	241	1.2	0,01	0,44
Рецептура № 591	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,2	0,2	26.0	60,01	6	8	0,6	2	-	-	-	1.8
Сборник рецептур 1994 г.	Свежий огурец порционно	60	0,2	-	0.8	4	7	4	13	0.2	0	-	0,01	3
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
3 день														
Сборник рецептур 1994 г.	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	5.6	6.65	22.10	170.93	137	186	1.2	48	40	0.3	0,18	1.4
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0,04	1.4
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Сборник рецептур 1994 г.	Джем фруктовый	10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,60	128	0,2	9	46	0.1	0.01	0.2
Рецептура № 110	Борщ с капустой, картофелем, с тушенкой	250/25	6,68	10,34	17,28	191,16	61	155	1,3	35	23	0.1	0,06	10
Рецептура	Рыба (филе)тушеная с овощами	60/40	9.6	4.2	4.4	95	30	29	153	0.6	26	0.8	0.07	2.8

№ 309														
Рецептура № 472	Картофельное пюре	150	12,71	6,02	6,86	136,19	6,15	90	4,34	30	0.14	5.6	0,22	11,39
Сборник рецептур 1994 г.	Свежий помидор порционно	60	0,3	0.1	1.1	7	4	6	8	0.3	0	0.1	0,02	7.5
Рецептура № 627	Чай с лимоном	200	0,09	0,04	20,32	66,29	18	12	0,20	6	-	0.2	0,02	0,2.1
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
						4 день								
Сборник рецептур 1994 г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6.04	9,96	31,32	239.34	8.98	62	0.78	23	36	0.8	0.38	27.00
Рецептура № 762	Кофейный напиток	200	2.2	1.2	27.2	132	60	8	46	-	10	-	0,02	0,6
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 23	Сыр порционно	10	2,60	2,61	-	34,40	10	-	0,08	0.2	15	6	0,00	0,08
Рецептура № 148	Суп с макаронными изделиями с курой	250	2,23	4,28	6,78	84,78	43,03	151	1,20	18	23	0.4	0,10	15,10
Рецептура № 411	Шницель куринный	50	12,32	8,13	3,50	137,12	18	144	0,62	21	0	33	0,07	0
Рецептура № 463	Греча отварная рассыпчатая	150	6.5	5,4	40.1	237	21	102	174	35	21	0.5	0,21	0
Сборник	Свежий огурец порционно	60	0,2	-	0.8	4	7	4	13	0.2	0	-	0.01	3

рецептур 1994 г.														
Рецептура № 585	Компот из яблок	200	0,2	0,02	28.2	114	8	4	6	1.0	-	0.2	-	0,8
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
					5 день									
Сборник рецептур 1994 г.	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,24	10,62	41,18	293,82	137	122	0,0.6	20	42	0.5	0,38	27,00
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0,04	1.4
Рецептура № 22	Масло сладкосливочное несоленое	10	0,03	4,13	0,04	37,40	2	4	0	0	118	0.2	-	0
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 148	Суп картофельный с курой	250/20	8.8	6.9	16.0	177	42	39	187	1.8	38	0.1	0,13	12.0
Рецептура № 297	Запеканка из творога	150	23,38	12,6	1,82	218,4	32	29	169	1,9	24	0,2	0,25	0
Сборник рецептур 1994 г.	Молоко сгущенное	50	2,74	3,23	21,28	119,70	30	31	170	1,8	25	0,3	0,1	0
Сборник рецептур 1994 г.	Напиток из ягод	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0

рецептур 1994 г.														
	6 день													
Сборник рецептур 1994 г.	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/5	6,98	10,42	25,00	222,38	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 643	Чай с молоком	200	1.6	1.4	18.4	92	62	8	46	-	10	-	0,02	0.6
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 22	Масло сладкосливочное несоленое	10	0,03	4,13	0,04	37,40	2	4	0	0	118	0.2	-	0
Рецептура № 129	Рассольник Ленинградский с тушенкой	250/20	10,25	4,58	16,85	168,20	44	153	1,3	30	23	0.1	0,13	7.5
Рецептура № 29	Сосиска отварная	50	11.0	23.9	0.4	261	35	20	159	1.8	0	0.4	0,19	0
Рецептура № 482	Капуста тушеная	150	8.0	9.9	20.4	206	41	39	1.8	20	0	2.4	0.03	180
Сбоник рецетур 1994 г.	Напиток из ягод с вит.С	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
Сборник рецептур 1994 г.	Свежий помидор порционно	60	0,2	-	0.8	4	7	4	13	0.2	0	-	0,01	3,0

Сборник рецептур 1994 г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,04	9,96	31,32	239,34	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0,04	1.4
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 23	Сыр порционно	10	2,60	2,61	-	34,40	100,00		0,08	5.6	10	0.1	0,003	0,08
Рецептура № 120	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/20	7.4	6.9	9.9	133	64	30	153	1.0	23	0.1	0,08	22.0
Рецептура №394	Жаркое по домашнему	150	2,80	3,82	10,21	125,99	39	258	4.2	63	0	4.5	0.21	16.5
Рецептура № 627	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
Сборник рецептур 1994 г.	Свежий огурец порционно	60	0,2	-	0.8	4	7	4	13	0.2	0	-	0.01	3
8 день														
Сборник рецептур 1994 г.	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,08	9,12	1,44	119,71	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 762	Кофейный напиток	200	2.2	1.2	27.2	132	60	8	46	-	10	-	0,02	0,6
Сборник рецептур	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0

1994 г.														
Сборник рецептур 1994 г.	Джем фруктовый	10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,60	128	0,2	9	46	0.1	0.01	0.2
Рецептура № 135	Суп картофельный с курой	250/20	8.8	6.9	16.0	177	42	39	187	1.8	38	0.1	0,13	12.0
Рецептура № 284	Омлет натуральный	80	9,37	9,91	1,62	133	13	101	163	1,7	33	0,1	0,06	0,31
Рецептура № 702	Компот из кураги с вит С	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0
9 день														
Сборник рецептур 1994 г.	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	18,94	12,50	20,00	278,78	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 643	Чай с молоком	200	1.6	1.4	18.4	92	62	8	46	-	10	-	0,02	0.6
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Рецептура № 23	Сыр порционно	16	5.2	5.2	0	69	200	9	128	0.2	46	0.1	0,01	0,2
Рецептура № 138	Суп гороховый с курой	250/20	1,82	4,00	8,22	96,42	13	0.1	0,23	60	50	44	179	2.5
Рецептура № 411	Шницель мясной	50	13.11	6.75	2.81	126.43	33	0.07	0,08	0	18	144	2.23	20

Рецептура № 465	Рис отварной	150	5.1	6.5	26.9	191	30	23	62	1.1	36	0.8	0,08	2.3
	Чай сладкий	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,70	6	-	0.2	0,02	2.1
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0

10 день

Рецептура № 4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,57	8,24	25,89	204,75	139	166	1,0	38	40	0.1	0,12	1.4
Рецептура № 643	Какао с молоком	200	4.0	3.2	25.2	146	126	32	116	1.0	20	-	0,04	1.4
Сборник рецептур 1994 г.	Хлеб пшеничный	30	3.2	0,2	14.8	71	6	4	20	0.3	0	0.5	0.03	0
Сборник рецептур 1994 г.	Джем фруктовый	10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,60	128	0,2	9	46	0.1	0.01	0.2
Рецептура № 193	Свекольник со сметаной с тушенкой	250/20	7.9	8,7	11.7	171	64	40	170	20	30	0.1	0,08	9.8
Рецептура № 330	Шницель рыбный	75	11.9	12.5	7.5	191	7	7.6	0.08	3.6	34	25	152	0.8
Рецептура № 472	Картофельное пюре	150	12,71	6,02	6,86	136,19	6,15	90	4,34	30	0.14	5.6	0,22	11,39
Рецептура № 588	Компот из сухофруктов	200	0,72	0,11	23,83	83,03	18	12	0,20	6	-	0.2	0,02	0,2.1
	Хлеб ржаной	60	5.9	1.1	30.1	157	32	42	142	3.5	0	1.3	0.16	0

Составила ответственная за горячее питание Зорина Л.А.