

«Согласовано»

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора

 Т. Ф. Щербаненко

«30» августа 2023г.

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ № 1»

 Е. В. Федюнина

«30» августа 2023г.

Примерное
10-е меню-комплекс 2-х разового питания
обучающихся льготной категории 1-4 классов
(школьная столовая)
МБОУ "СШ № 1"

НА 2023-2024 год

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		236	Пудинг из творога с рисом	150	45,95	343,6	20,3	14,0	30,2
		351	Соус молочный	30	2,98	30,8	0,6	1,5	4,0
	хлеб	67	Йогурт "Лесные ягоды"	125	22,00	174	10	6,4	17
	Итого:			305	70,93	548,4	30,9	21,9	51,2
Обед									
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,07	119	2,8	2,9	20,2
	2 блюдо	165	Каша гречневая рассыпчатая	160/5	8,06	258,6	9,2	6,0	41,9
	сладкое	304	Тефтели мясные	80	36,33	216	11,18	12,53	14,63
		392	Чай с сахаром	200	0,90	39,9	0,1	0	9,9
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2,76	101,98	3,31	0,44	21,20
		22222	Огурец соленый	50	3,88	12	0,8	0,1	1,6
	Итого:			795	55,00	747,48	27,39	21,97	109,43

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		316	Рис припущенный	160/5	9,54	218,7	3,9	4,6	40,7
		245	Рыба припущенная	75/5	23,75	94,7	14,3	4,1	0,3
	хлеб	395	Кофейный напиток с молоком	180	6,88	93,3	2,8	2,8	15,4
		1	Бутерброд с маслом	30/ 10	9,92	137,1	2,4	7,5	15,2
			Сок	100	9,84	38	0,5	0	9,1
		80	Салат из свежих огурцов	50	11,00	51	0,4	5,1	1
			ИТОГО	615	70,93	632,8	24,1	24,1	81,7
Обед									
	1 блюдо	58	Борщ с картофелем	240/10	6,76	136,8	2,5	6,6	15,9
	2 блюдо	427	Пюре из гороха с маслом	180	5,39	464,87	34,23	5,52	69,58
	сладкое	282	Котлета рубленая	70	38,92	194,5	11,6	11,8	11,1
		392	Чай с сахаром	200	0,90	39,9	0,1	0	9,9
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2,76	101,98	3,31	0,44	21,20
			Хлеб Пшеничный	15	0,77	15,8	1,2	3,2	12
	Итого:			765	55,00	953,85	52,94	27,56	139,68

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		165	Каша гречневая рассыпчатая	160/5	8,06	258	9,2	6,0	41,9
		305	Котлеты рубленые из птицы	70	21,36	236	14,6	14,6	11,5
	хлеб	392	Чай с сахаром	200	0,90	39,9	0,1	0	9,9
		3	Бутерброд с сыром	40/ 5/ 15	16,17	182,4	6,6	8,2	20,2
		80	Салат из свежего огурца	50	11,00	51	0,4	5,1	1
			Яблоко	140	13,44	64,2	1,4	0,3	12,1
		ИТОГО			685	70,93	831,5	32,6	34,2
Обед									
	1 блюдо	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	20,62	139	6,64	5,18	15,44
	2 блюдо	316	Рис припущенный	160	9,54	218,7	3,9	4,6	40,7
	сладкое	258	Шницель рыбный	80/5	16,64	147,2	12,8	7,4	7,7
		392	Чай с сахаром	200	0,90	39,9	0,1	0	9,9
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2,76	101,98	3,31	0,44	21,20
			Яблоко	50	4,54	64,2	1,4	0,3	12,1
		Итого:			795	55,00	710,985	28,15	17,92

Школа **МБОУ "СШ № 1"** Отд./корп **"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"** День **5 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	316	Рис припущенный	160	9.54	219	4	5	41
	гор.напиток	278	Бефстроганов из отварного мяса	1	37.99	270	20	19	4
	хлеб	392	Чай с сахаром	200	0.90	40	0	0	10
		3	Бутерброд с сыром	40/15/5	16.17	182	7	8	20
			Помидор (свежий)	30	6.33	14	1	0	2
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО		580	70.93	665	21	25	89
Обед	закуска								
	1 блюдо	21	Суп гороховый	250	2.65	200	8	4	20
	2 блюдо	179	Курица тушеная в томате	70	24.61	106	7	9	3
	гарнир	206	Картофель в молоке	150	8.70	166	4	5	29
	сладкое	376	Компот из сухофруктов	200	3.38	111	0	0	27
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2.76	110	3	0	21
	хлеб черн.		Огурец свежий	58	12.90	35	0	5	1
			ИТОГО		778	55.00	728	23	22

Школа **МБОУ "СШ № 1"** Отд./корп **"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"** День **7 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	321	Картофельное пюре	200	10.48	188	4	7	29
	гор.напиток	290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	39.91	258	13	22	1
	хлеб	399	Сок Яблочный	200	18.23	89	1	0	20
		34	Печенье	20	2.31	99	2	5	13
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО		520	70.93	634	20	34	62
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	3.38	102	2	3	17
	2 блюдо	316	Рис припущенный	160	9.54	219	4	5	41
	гарнир	282	Котлета рубленая	70	38.42	195	12	12	11
	сладкое		Хлеб ржаной	50	2.76	110	3	0	21
	хлеб бел.	392	Чай с сахаром	200	0.90	39	0	0	10
	хлеб черн.								
		ИТОГО			730	55.00	665	21	20

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		236	Пудинг из творога с рисом	150	45,95	343,6	20,3	14,0	30,2
		354	Соус сметанный	30	1,96	23,5	0,4	1,2	1,9
	хлеб		Яблоко	85	8,02	77,8	0,7	0,7	16,2
		401	Кефир	200	15,00	106	5,8	5	8
	Итого:			465	70,93	550,9	27,6	20,9	56,3
Обед									
	1 блюдо	21	Суп гороховый	250	2,65	200	80,1	4,4	19,5
	2 блюдо	298	Ленивые голубцы	220	44,91	299,7	19,1	17,7	15,6
	сладкое	376	Компот из с /фруктов	200	3,38	111	0,4	0	26,9
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2,76	109,98	3,31	0,44	21,20
			Печенье	10	1,30	98,65	1,6	4,8	12,61
	Итого:			730	55,00	819,33	32,81	27,34	98,7

Школа МБОУ "СШ №1" г. Касимов Отд./корп "НШ -ДС" СП МБОУ "СШ №1" День 9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		165	Каша рассыпчатая гречневая	160/5	8,06	258,6	9,2	6,0	41,9
		277	Гуляш из отварного мяса	65/65	39,56	270	19,8	19,2	4,5
	хлеб	392	Чай с сахаром	200	0,90	39,9	0,1	0	9,9
		3	Бутерброд с сыром	40/5/15	16,17	182,4	6,6	8,2	6,6
			Огурец свежий 0	28	6,24	51,04	5,1	1	1
	Итого:			518	70,93	801,9	36,01	44,5	63,9
Обед									
	1 блюдо	67	Щи из свежей капусты с картофелем	240/10	8,13	118	2,2	7,5	9,4
	2 блюдо	205	Макароны отварные с маслом	150/5	5,22	204,3	5,6	4,2	36,0
	сладкое	278	Бефстроганов из отварного мяса	65/65	37,99	270,3	19,9	18,7	3,9
		392	Чай с сахаром	200	0,90	39,9	0,1	0	9,9
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2,76	109,78	3,31	0,44	21,20
	Итого:			270,65	55,00	742,68	31,11	30,84	80,40

Школа МБОУ "СШ № 1" Отд./корп "НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1" День 10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	205	Макароны отварные	30	5.22	204	6	4	36
	гор.напиток	304	Тефтели мясные	80	36.33	216	11	13	15
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	3	9.92	137	2	8	15
		376	Компот из кураги	200	12.02	113	0	0	0
			Помидор свежий	34	7.44	14	1	0	2
			509	70.93	681	20	24	68	
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО							
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.07	119	3	3	20
	2 блюдо	276	Жаркое по домашнему	200	48.27	429	24	28	21
	гарнир		с мясом						
	сладкое	392	Чай с сахаром	200	0.90	40	0	0	10
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	50	2.76	110	3	0	21
	хлеб черн.								
	ИТОГО			700	55.00	690	30	31	72