

Согласовано :  
 Директор  
 МБОУ Веселовская СОШ



Утверждаю:  
 ИП Пилигина  
 Марина Евгеньевна



### Двухнедельное меню обедов 100-00 для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

**1 неделя**  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День I	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Сосиска отварная	90	8,88	19,12	1,28	212,72	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,00	332/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,14	3,54	5,46	58,20	81/2016
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций 2001г Кузма В.Р. 692/2004
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>752,5</b>	<b>20,93</b>	<b>34,23</b>	<b>96,79</b>	<b>778,65</b>	

ВТОРНИК

День 2	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродивформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	4,08	8,24	97,45	110/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	5,85	5,04	173,53	374/2004
	Рис отварной	150	4,52	6,15	38,55	248,55	511/2004
	Икра из кабачков стерилизованные)	60	1,20	5,40	0,00	53,00	Таблица 1994
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>742,5</b>	<b>25,85</b>	<b>22,69</b>	<b>79,53</b>	<b>707,81</b>	

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродивформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
	Птица, тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>732,5</b>	<b>32,78</b>	<b>34,52</b>	<b>97,05</b>	<b>830,59</b>	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	109,00	140/2004
	Плов из птицы (консервы)	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра из кабачков стерилизованные)	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	692/2004
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	56	4,76	0,28	30,24	142,52	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	728,5	23,50	22,50	99,76	702,65	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Морковь отварная,зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица 1994г стр .560,562
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	712,5	21,62	26,43	108,64	759,58	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
	Рис отварной	150	4,52	8,11	39,37	248,55	511/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	732,5	28,21	26,64	94,83	733,77	

### ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
	Сосиска отварная	90	8,33	17,93	1,20	199,43	413/2004
	Каша пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	78,00	78/2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	732,5	24,10	38,48	111,24	888,21	

### СРЕДА

День 8

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
	Макаронные изделия отварные (консервы)	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков (стерилизованные)	60	0,6	4,2	4,2	57,0	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	6,5	26,80	692/2004
	Коблиторское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>5</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>712,5</b>	<b>29,84</b>	<b>32,50</b>	<b>86,74</b>	<b>759,01</b>	

ЧЕТВЕРГ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Тефтели	90	15,34	22,14	2,51	270,66	423/1994
	Кафля пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Огурец соленый	60	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл№24 стр. 563 С6 рец 1994г.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Коблиторское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
<b>5</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>732,5</b>	<b>25,77</b>	<b>36,80</b>	<b>77,19</b>	<b>743,15</b>	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липинна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	140/2004
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	79,00	43/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
	Кондитерское изделие	12,5	0,62	1,06	5,00	32,13	т/к4
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	712,5	25,98	24,18	88,56	702,13	