

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «СОШ№1  
 им.Н.Т.Кануковой» с.п.Лечинкай  
 М.Б.Канукова  
 Приказ № 80 от «30» 08 2023г.

**Примерное меню для школьников (завтрак) на 2023-2024 учебный год (льготники)**

**день: 1 понедельник**  
**неделя: 1**

№ рецептуры*	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4
54-9с-2020	Суп фасолевый	250	6,8	4,6	14,4	125,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>36,4</b>	<b>27,00</b>	<b>110,7</b>	<b>831,5</b>

день: **2 вторник**

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>65,8</b>	<b>20,3</b>	<b>102,0</b>	<b>708,8</b>

день: 3 среда

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,4	0,2	4,6	25,6
54-8с-2020	Суп гороховый	250	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,30	4,90	32,80	196,80
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	14,4	3,3	10,1	127,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,6	13,3	68,2
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>35,3</b>	<b>14,1</b>	<b>113,1</b>	<b>718,2</b>

день:

4 четверг

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,60	5,20	38,10	213,50
54-7р-2020	Рыба, запеченная (минтай)	100	15,1	20,10	4,30	258,3
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>32,3</b>	<b>29,2</b>	<b>129,2</b>	<b>907,7</b>

день:

5 пятница

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68
54-2с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>31,90</b>	<b>33,20</b>	<b>94,60</b>	<b>805,50</b>

день: 6 понедельник

неделя: 2

№ рецептуры						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,4	0,2	4,6	25,6
54-8с-2020	Суп гороховый	250	6,7	4,6	16,3	133,1
54-25м-2020	Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,30	4,90	32,80	196,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>34,3</b>	<b>17,0</b>	<b>104,2</b>	<b>706,5</b>

день: 7 вторник

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	1,2	0	3	16,8
54-9с-2020	Суп фасолевый	250	6,8	4,6	14,4	125,9
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,50	7,40	33,10	273,10
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>37,65</b>	<b>17,8</b>	<b>126,6</b>	<b>809,2</b>

день:

8 среда

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	12,20	10,90	5,90	172,20
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>28,10</b>	<b>25,60</b>	<b>87,20</b>	<b>692,50</b>



день:

9 четверг

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,4	0,2	4,6	25,6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9р-2020	Рыба, запеченная (минтай)	100	15,1	20,10	4,30	258,3
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,30	4,90	32,80	196,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>33,8</b>	<b>28,9</b>	<b>106,2</b>	<b>818,9</b>

день: 10 пятница

№ рец.						
	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b>						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-2с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,30	7,10	35,50	231,60
54-25м-2020	Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>33,1</b>	<b>20,1</b>	<b>97,7</b>	<b>705,0</b>

\*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с.

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).