

на территории Республики Алтай по Алтайскому краю в Михайловском, Волчихинском, Ключевском, Угловском районах



Швец Л.А.  
«\_\_» \_\_\_\_ 2022г.

Примерное меню  
МКОУ Павловская СОШ  
1-4 классы 2022-2023 учебный год

Номер рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. цен. (ккал)
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	16,56	8,67	119,13	631,8
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,56	140,73
171	Котлета	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Подлив	30	0.54	3.67	5.24	56.15
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	40,08	36,72	134,38	1038,56
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Йогурт	200	6,68	3,58	8,05	71,75
Итого		990	24,66	13,19	128,26	714,32
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая	150	5,82	3,62	30,0	175,87



	рисом						
238	Подлив	30	0,54	3,67	5,24	56,15	
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого		790	26,04	22,22	129,52	832,8	
<b>Пятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
163	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого		760	33,06	18,7	106,97	738,72	
<b>Шестой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,96	7,65	24,66	195,1	
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого		790	21,14	12,96	123,5	705,25	
<b>Седьмой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87	
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого		810	50,84	46,64	120,28	1114,8	
<b>Восьмой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
59	Борщ с тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого		790	17,4	8,87	115,12	612,1	
<b>Девятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3.53	23,56	140,73	



	с овощами					
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		830	29,96	12,96	132,89	733,21
<b>Десятый день</b>						
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	18,42	20,69	19,77	337,60
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	28,94	22,09	104,61	742,24
<b>Одиннадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	17,07	9,73	119,93	645,75
<b>Двенадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
115	Пюре из гороха	150	23,06	5,12	50,84	328,18
171	Котлета	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Подлив	30	0.54	3.67	5.24	56.15
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	59,46	38,31	161,66	1226,01
<b>Тринадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
34	Рассольник с мясными консервами	250	5,03	11,30	32,38	149,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Йогурт	200	6,68	3,58	8,05	71,75
Итого		990	23,47	16,38	142,25	693,54
<b>Четырнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87



238	рисом Подлив	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		790	26,04	22,22	129,52	832,8
<b>Пятнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
191	Плов из отварной курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		750	47,72	46,73	125,89	1151,73
<b>Шестнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	20,22	12,58	133,13	737,31
<b>Семнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		810	50,84	46,64	120,28	1114,8
<b>Восемнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
216	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		830	27,61	13,47	123,73	737,05
<b>Девятнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
198	Перловка	150	6,78	3.56	24,58	154,52
162	Гуляш	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0

**Двадцатый день**

173	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
271	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
	Фрукты	300	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого		740	34,85	22,09	118,55	823,01