


СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК МОУ «Бельская СОШ»

 / Л. М. Дубова
« 21 » февраля 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Бельская СОШ»

 / М.А.Сюлькова
« 21 » февраля 2025г.

**Примерное 14-дневное меню МОУ «Бельская СОШ»
для 1-4 классов**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые Б	Вещества Ж	У	Энергетическая ценность
1 день (понедельник)						
220	Суп гороховый на курином бульоне	0,250	5,49	5,28	16,33	134,75
303	Сосиска отварная с соусом	0,08	10,3	17,9	0,4	200,0
309	Макаронны отварные	0,150	9,3	0,8	70,9	336
375	Чай сладкий	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,7	266
	обыкновенная Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						1052,35
2 день (вторник)						
235	Суп молочный с макаронными изделиями	0,25	7,18	6,51	23,54	182
378	Каша молочная пшеница с маслом	00,10/150	4,4	9,2	25,4	218
382	Какао	0,2	4,08	3,54	17,58	118,6
1050	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,07	266
42	Сыр порционный	0,02	2,64	5,80	0	72
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						897,40

3 день (среда)						
204	Суп рисовый на курином бульоне	0,25	1,68	3,53	7,34	68,18
80	Салат из свежей капусты с маслом растительным	0,100	1,41	5,08	9,02	87,40
649	Жаркое домашнему с курятиной	0,180	20,8	24,15	47,72	571,20
883	Кисель	0,200	1	0	39,3	157,5
1050	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,07	266
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						1191,08
4 день (четверг)						
82	Борщ на курином бульоне	0,250	2,60	5,12	10,93	138,75
307	Котлеты куриные с соусом	0,050/50	11,93	12,62	8,09	194
304	Рис отварной	0,150	5,82	9,74	50,0	298,47
1050	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,07	266
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						944,42
5 день (пятница)						
216	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	0,250	7,18	6,51	23,54	182
67	Винегрет овощной с маслом растительным	0,100	1,04	10,04	7,29	125,10
227	Рыба с соусом	0,075/50	17,12	8,22	0,92	146,00
312	Пюре	0,150	2,34	16,71	3,79	174,02

	картофельное					
1050	Булочка сдобная	0,05	3,88	2,36	23,55	266,00
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						1008,72
<u>6 день (понедельник)</u>						
197	Рассольник на курином бульоне	0,250	1,99	5,11	16,92	121,75
428	Колбаса отварная с соусом	0,05/50	6,2	15,66	1,06	170
413	Макароны отварные	0,100	3,5	2,9	21,8	125,6
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
1090	Коржик (песочный)	0,075	4,89	8,43	47,68	286
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						818,95
<u>7 день (вторник)</u>						
93	Суп молочный с крупяными изделиями	0,200	5,7	5,3	18,9	146
378	Каша молочная с маслом	0,200/10	4,52	4,07	35,46	197,0
382	Какао	0,2	4,08	3,54	17,58	118,6
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	266
567	Колбаса порционная отварная	0,04	7,84	10,78	0,06	120
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						888,40
<u>8 день (среда)</u>						
186	Щи из свежей капусты на курином бульоне	0,250	2,57	5,15	7,9	124,75
87	Салат из свеклы с растительным маслом	0,100	1,43	6,09	8,36	93,9

263	Биточки куриные с соусом	0,05/50	11,93	12,62	8,09	262
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	266
868	Компот из сухофруктов	0,200	0	0	21,8	86,2
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						873,65
<u>9 день (четверг)</u>						
82	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	0,25	2,60	5,12	10,93	138,75
649	Жаркое домашнему	0,180	20,8	24,15	47,72	571,20
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	71
883	Кисель	0,200	1	0	39,3	157,5
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						1047,65
<u>10 день (пятница)</u>						
45	Салат из свежей капусты с маслом растительным	0,100	1,31	3,25	6,50	60,40
690	Печень жареная с соусом	0,05/50	17,43	11,64	7,10	162,31
302	Каша гречневая	0,200	0,38	64,16	0,62	581,38
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	71
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						922,29

Ссылка на сборник рецептов: «Новейший Сборник рецептов и Кондитерских изделий для общественного питания». Редактор М.В. Климова.