

Утверждаю:

Директор МБОУ «Палатовская средняя
Общеобразовательная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области

_____ А. В. Черкасова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Палатовская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области
на 2023-2024 учебный год

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (от 7 до 11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150/15	7.9	7.2	28.6	210.6
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Булочка "Ромашка"	50	3.6	0.5	21.5	104.4
Итого за Завтрак		290	16.5	11.7	56.9	398.4
Дополнительное питание:						
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)		200	5.4	4.4	8.8	96.4
ИТОГО завтрак+ доп.пипание		780	21.9	16.1	65.7	494.8
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.8	108.7
54-20с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя пшено)	200	25.6	31.1	53.7	597.2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.3	6.7	5.7	132.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						
Итого за Обед		795	48.3	52	142.3	1230.6

Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Банан	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Булочка со смородиной	50	3.6	0.5	21.5	104.4
Итого за Завтрак		250	5	0.7	46.6	211.9
Обед						
Пром.	Солёный огурец	60	1.3	4.2	6.8	71.4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	188.9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.5	13.5	3.1	339.4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		750	32.3	31.3	90.5	873.7

Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25.6	16.1	25	347.8
Пром.	Сметана	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Яблоко	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8

Пром.	Булочка Ромашка	50	3.6	0.5	21.5	104.4
	Итого за Завтрак	420	30.6	16.8	85.8	616.5
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	2	0.9	123.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.5	11.7	59.7
	Итого за Обед	770	44.6	15.7	108	752

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27.5	27.9	88.6	715.1
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Апельсин	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Булочка со смородиной	50	3.6	0.5	21.5	104.4
	Итого за Завтрак	450	32.4	28.6	135	925.9
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0.8	2.8	4.4	46.8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.5	11.7	59.7
	Итого за Обед	740	30	17	86.9	619.4

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.8	0.1	1.7	10.7
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Яблоко	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Булочка	50	3.6	0.5	21.5	104.4
	Итого за Завтрак	430	22.8	23.6	57.4	532.1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.4	114.4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	23.7	31.2	68	646.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.2	226.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Капуста тушеная 54-8г-2020»</i>						
	Итого за Обед	765	47.3	58.7	153	1329.6

	Понедельник, 2 неделя					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150/15	7.9	7.2	28.6	210.6
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.5	26.8

Пром.	Булочка "Ромашка"	50	3.6	0.5	21.5	104.4
	Итого за Завтрак	290	16.5	11.7	56.9	398.4
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4
	ИТОГО завтрак+ доп.питание	780	21.9	16.1	65.7	494.8
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	80	1	6.1	5.8	81.5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.1	20.1	4.3	258.3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						
	Итого за Обед	770	31	36.2	92.3	817.6

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	28.7	29.3	78.9	693.6
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Банан	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Булочка	50	3.6	0.5	21.5	104.4
	Итого за Завтрак	450	33.7	30	125.5	905.5
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0.8	2.8	4.4	46.8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	70.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	745	29.9	17.7	92	644.7

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25.6	16.1	25	347.8
Пром.	Сметана	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Яблоко	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Булочка Ромашка	50	3.6	0.5	21.5	104.4
	Итого за Завтрак	420	30.6	16.8	85.8	616.5
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.4	114.4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Капуста тушеная 54-8г-2020»</i>						
	Итого за Обед	675	33.8	23.2	81.6	671.5

	Четверг, 2 неделя					
--	--------------------------	--	--	--	--	--

Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Мандарин	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Булочка со смородиной	50	3.6	0.5	21.5	104.4
Итого за Завтрак		450	13.2	12.4	83.9	498.8
Обед						
Пром.	Соус краснодарский основной	60	0.8	2.8	4.4	46.8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	188.9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25.7	2	0.9	123.8
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.5	11.7	59.7
Итого за Обед		770	45.4	18.5	90.6	659

Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.8	0.1	1.7	10.7
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237
Пром.	Йогурт фруктовый	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Пром.	Фрукты (в ассортименте) Яблоко	100-120	1.1	0.2	18.4	79.6
Пром.	Булочка	50	3.6	0.5	21.5	104.4
Итого за Завтрак		430	22.8	23.6	57.4	532.1