

Утверждаю:

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



А.В.Черкасова

2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «Палатовская средняя общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района  
Белгородской области  
на 2024-2025 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.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	Яблоко	100-120	1	0	18	80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>290</b>	<b>17,5</b>	<b>11,7</b>	<b>74,9</b>	<b>478,4</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>ИТОГО завтрак+ доп.питание</b>	<b>780</b>	<b>22,9</b>	<b>16,1</b>	<b>83,7</b>	<b>574,8</b>
	<b>Обед</b>					
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
54-1п-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
*С 01.03- заменяется на блюдо «Капусту квашеную»						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>48,3</b>	<b>52</b>	<b>142,3</b>	<b>1230,6</b>

	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
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.	Батон нарезной	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>0,7</b>	<b>46,6</b>	<b>211,9</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,3</b>	<b>31,3</b>	<b>90,5</b>	<b>873,7</b>

Среда, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>30,6</b>	<b>16,8</b>	<b>85,8</b>	<b>616,5</b>
<b>Обед</b>						
54-15з-2020	Икра свекольная	80	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>44,6</b>	<b>15,7</b>	<b>108</b>	<b>752</b>

Четверг, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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 "Ромашка"	50	3,6	0,5	21,5	104,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>32,4</b>	<b>28,6</b>	<b>135</b>	<b>925,9</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>86,9</b>	<b>619,4</b>

Пятница, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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 "Ромашка"	50	3,6	0,5	21,5	104,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>22,8</b>	<b>23,6</b>	<b>57,4</b>	<b>532,1</b>
<b>Обед</b>						
54-7з-2020	Салат из белокачанной 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	80	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 54-8з-2020»</i>						
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>47,3</b>	<b>58,7</b>	<b>153</b>	<b>1329,6</b>

Понедельник, 2 неделя						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>290</b>	<b>16,5</b>	<b>11,7</b>	<b>56,9</b>	<b>398,4</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>ИТОГО завтрак+ доп.пипание</b>	<b>780</b>	<b>21,9</b>	<b>16,1</b>	<b>65,7</b>	<b>494,8</b>
	<b>Обед</b>					
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
*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31</b>	<b>36,2</b>	<b>92,3</b>	<b>817,6</b>

Вторник, 2 неделя						
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>33,7</b>	<b>30</b>	<b>125,5</b>	<b>905,5</b>
	<b>Обед</b>					
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	80	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,9</b>	<b>17,7</b>	<b>92</b>	<b>644,7</b>

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>30,6</b>	<b>16,8</b>	<b>85,8</b>	<b>616,5</b>
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокачанной 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>						
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>33,8</b>	<b>23,2</b>	<b>81,6</b>	<b>671,5</b>

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13,2</b>	<b>12,4</b>	<b>83,9</b>	<b>498,8</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>45,4</b>	<b>18,5</b>	<b>90,6</b>	<b>659</b>

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>22,8</b>	<b>23,6</b>	<b>57,4</b>	<b>532,1</b>
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,3</b>	<b>22,6</b>	<b>103,6</b>	<b>726,9</b>