

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 5-11 классов (12 лет и старше)

№ рецептуры (12 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийно
		г.	г.	г.	ы	сть
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200/15	10.5	9.6	38.2	280.9
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	19.1	14.1	66.5	468.7
Дополнительное питание:						
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)		200	5.4	4.4	8.8	96.4
ИТОГО завтрак+ доп.питание		780	24.5	18.5	75.3	565.1
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136
54-20с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя пшено)	250	25.6	31.1	53.7	597.2
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.6	5.2	4.4	103
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- заменятся на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						
Итого за Обед		895	47.1	54.3	155	1298.1

Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5
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	250	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20.4	20.4	4.7	283.6
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		890	42	40.6	104.1	947.5

Среда, 1 неделя						
Завтрак						

54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34.2	21.3	33.3	463.1
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	470	39.2	22	94.1	731.8
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
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	810	45.6	14.8	114.6	772.5

	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	250	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	500	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	250	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.4
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	840	45.5	19.7	95.3	739.7

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	2.8	0.2	5.8	36.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3
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	490	29	30.4	62.5	637.5
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	23.7	31.2	68	646.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
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		885	48.7	63.6	161.6	1413.2

Понедельник, 2 неделя						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200/15	10.5	9.6	38.2	280.9
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	19.1	14.1	66.5	468.7
Дополнительное питание:						
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)		200	5.4	4.4	8.8	96.4
ИТОГО завтрак+ доп.питание		780	24.5	18.5	75.3	565.1
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	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	200	4.8	7.2	48.6	278.3
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		890	32.7	42.6	108.2	946.9

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	250	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		500	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	250	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
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		845	31.6	20.2	102.9	717.2

Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34.2	21.3	33.3	463.1
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	470	39.2	22	94.1	731.8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	7.9	3.8	12.4	115.7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.1	24.2	21.5	403.7
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	775	38.8	28.7	85.9	757.2

	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	250	10.4	14.5	46.9	359.9
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	500	15.3	15.2	93.3	570.7
	Обед					
Пром.	Соус красnodарский основной	60	0.8	2.8	4.4	46.8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5
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	870	48.2	20.9	102.6	788.6

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	2.8	0.2	5.8	36.8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3
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	490	29	30.4	62.5	637.5
	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	250	5.2	2.8	18.5	119.6
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
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
	Итого за Обед	860	31.2	26.5	113.2	815.5