

Согласовано:

Председатель общешкольного родительского комитета
И.В.Кислиденко И.В.Кислиденко

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ с.Саянское
А.С.Мондылова А.С.Мондылова

Перспективное десятидневное меню на организацию горячего питания на 2024-2025 уч. год.
Возраст 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса г	Калорийность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	60,8	1,1	3,6	6,1
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	58,36	1,8	1,7	9,6
54-12м-2020	плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
пром	хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
пром	хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	итого обед	740	928,76	43,86	15,1	152,38
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	108,7	1,3	8,1	7,7
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	133,14	6,68	4,6	14,92
54-11г-2020	картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
пром	котлеты из говядины(сказка)	90	220	12	17	4,5
54-7хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
	Итого Обед	780	1050,64	36,64	36,7	139
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	80	11,3	0,7	0,1	2
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками с мясными	200	144,82	8,64	6,06	13,92
54-4г-2020	каша гречневая	150	233,7	8,3	6,3	36
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	232	16,9	16,4	4
54-21хн-2020	кисель из брусники	200	60,7	0,1	0,1	14,9
пром	хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
пром	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
	Итого обед	810	1096,52	47,8	30,66	154,5
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	80	89,5	0,8	7,1	5,5
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,36	4,7	4,96	10,12
54-6г-2020	рис отварной	150	203,5	3,7	4,8	36,5
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	103	9,6	5,2	4,4
54-2хн-2020	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
	Итого за Обед	780	987,26	32,96	23,86	155,9

	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	80	11,3	0,7	0,1	2
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	92,2	4,62	5,62	5,72
54-1г-2020	макароны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
пром	тефтели	90	201	14,01	13	7
54-3соус	Соус красный основной	30	70,8	3,3	2,4	8,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	81,3	0,5	0,2	19,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
Пром.	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
	Итого за Обед	830	1067,4	41,69	27,92	159,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	80	11,3	0,7	0,1	2
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками с мясными	200	144,82	8,64	6,06	13,92
54-4г-2020	каша гречневая	150	233,7	8,3	6,3	36
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	232	16,9	16,4	4
54-21хн-2020	кисель из брусники	200	60,7	0,1	0,1	14,9
пром	хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
пром	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
	Итого обед	810	1096,52	47,8	30,66	154,5
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)***	80	20,5	1,1	0,1	3,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	119,6	5,16	2,78	18,5
54-28м-2020	жаркое по домашнему	200	225,7	24,8	6,2	17,6
пром	фрукт(яблоки)	100	53,3	0,5	0,5	11,8
54-2хн-2020	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
Пром.	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
	Итого за Обед	860	900	45,72	11,38	151,18
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	60,8	1,1	3,6	6,1
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	58,36	1,8	1,7	9,6
54-12м-2020	плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
пром	хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
пром	хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	итого обед	740	928,76	43,86	15,1	152,38
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	108,7	1,3	8,1	7,7
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	133,14	6,68	4,6	14,92
54-11г-2020	картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
пром	котлеты из говядины(сказка)	90	220	12	17	4,5
54-7хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
	Итого Обед	780	1050,64	36,64	36,7	139

	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	80	89,5	0,8	7,1	5,5
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,36	4,7	4,96	10,12
54-6г-2020	рис отварной	150	203,5	3,7	4,8	36,5
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	103	9,6	5,2	4,4
54-2хн-2020	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	225	7,3	1	44,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	189	5,86	0,7	38,78
	Итого за Обед	780	987,26	32,96	23,86	155,9
	всего	7910	10093,76	409,93	251,94	1514,24
	среднее значение	791	1009,376	40,993	25,194	151,424

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г