

Утверждаю:

Директор

Черняков Ю.В.



М.П.

Меню

**Горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Стрелецкая СОШ»
Красногвардейского района
Белгородской области
на 2023 – 2024 учебный год**

Понедельник, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	ИТОГО за Завтрак	450	22,9	22,3	105	486,3
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	ИТОГО за Обед	760	32,3	30,4	85,1	737,7
	Итого за день	1210	55,2	52,7	190,1	1224

Вторник, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	Итого за Завтрак	550	43,8	25,6	110,6	620,9
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	750	49,2	30	119,4	717,3
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	720	38,8	17,7	94	682
	Итого за день	1470	88	47,7	213,4	1399,3

* С 01.03. - заменяется на блюдо "Кукуруза сахарная" 54-21з-2020

Среда, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	ИТОГО за Завтрак	465	23,3	23	95,8	458,8
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
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	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	760	25,9	21,9	66,8	561,4
	Итого за день	1225	49,2	44,9	162,6	1020,2

Четверг, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	39,3	14,2	29,7	405,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	Итого за Завтрак	450	57,2	29,7	84,8	611
	Обед					
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-21м-2020	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	760	47,8	20,7	87,7	722
	Итого за день	1210	105	50,4	172,5	1333

Пятница, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	ИТОГО за Завтрак	450	25,2	21,2	105,7	489,4
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	720	32,8	30,7	62,4	649,7
	Итого за день	1170	58	51,9	168,1	1139,1

* С 01.03. - заменяется на блюдо "Кукуруза сахарная" 54-21з-2020

Понедельник, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Багон	50	13,3	11,9	42,5	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	ИТОГО за Завтрак	450	23	22,9	105,8	495,3
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5
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 ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	760	29,4	29,1	77,9	684,1
	Итого за день	1210	52,4	52	183,7	1179,4

Вторник, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	Итого за Завтрак	465	22,1	22,1	73,3	355,5
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	665	27,5	26,5	82,1	451,9
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,3	4	12,1	152,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	760	33,5	18,2	99,4	687,9
	Итого за день	1425	61	44,7	181,5	1139,8

Среда, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-1г-2020	Сырники	200	34,2	18	44,8	478,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	ИТОГО за Завтрак	450	48,8	30,1	112,2	690
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	12,7	2,5	7,7	104,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	760	26,6	20,2	66,6	547,7
	Итого за день	1210	75,4	50,3	178,8	1237,7

* С 01.03. - заменяется на блюдо "Кукуруза сахарная" 54-21з-2020

Четверг, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	Итого за Завтрак	450	24,1	21	87,3	409,8
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,8	0,2	3,6	22,2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	720	39,6	11,8	91,8	622,7
	Итого за день	1170	63,7	32,8	179,1	1032,5

Пятница, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	ИТОГО за Завтрак	450	20,1	17,7	85,1	354,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-21м-2020	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	85,3
	Итого за Обед	760	49,5	19,6	80,6	690,5
	Итого за день	1210	69,6	37,3	165,7	1044,9