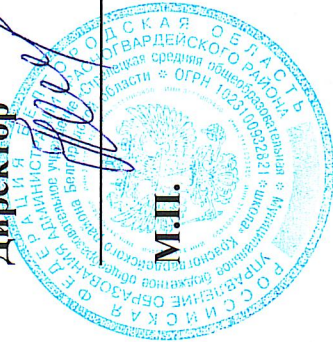


Утверждаю:

Директор

_____ Черняков Ю.В.



Меню

горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 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)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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	100	1,3	4,7	7,3	78
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	5,7	12,3	120,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	ИТОГО за Обед	930	37,8	35,7	112,6	925,7
	Итого за день	1380	60,7	58	217,6	1412

Вторник, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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 белокачанной капусты с морковью*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,2	149,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	880	47,9	24,5	120,7	896,2
	Итого за день	1630	97,1	54,5	240,1	1613,5

* 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)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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	100	1,3	4,5	7,7	76
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	930	30,4	28	90,4	737,8
	Итого за день	1395	53,7	51	186,2	1196,6

Четверг, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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	100	1	8,8	6,8	111,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	5,7	12,3	120,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,5	1,1	154,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	930	55,4	27	114,4	922,9
	Итого за день	1380	112,6	56,7	199,2	1533,9

Пятница, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
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	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	830	35,6	36	80,2	788,5
	Итого за день	1280	60,8	57,2	185,9	1277,9

* С 01.03. - заменяется на блюдо "Кукуруза сахарная" 54-2|з-2020

Понедельник, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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	100	1,3	4,5	7,7	76
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	5,7	12,3	120,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	930	34,2	34,3	105,6	867,2
	Итого за день	1380	57,2	57,2	211,4	1362,5

Вторник, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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	100	1,3	4,7	7,3	78
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	930	39,3	23,6	127,8	884,3
	Итого за день	1595	66,8	50,1	209,9	1336,2

Среда, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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 белокочанной капусты с морковью*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	5,7	12,3	120,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	930	31,1	26,3	90	721,2
	Итого за день	1380	79,9	56,4	202,2	1411,2

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

Четверг, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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.	Багон	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	100	3	0,3	6	37
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,2	149,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	880	49,2	14,6	117	797,4
	Итого за день	1330	73,3	35,6	204,3	1207,2

Пятница, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 лет	12-17 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.	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	20,1	17,7	85,1	354,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,5	1,1	154,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,2	0,7	26,5	136,5
	Итого за Обед	930	57,9	27,1	109,2	914,8
	Итого за день	1380	78	44,8	194,3	1269,2