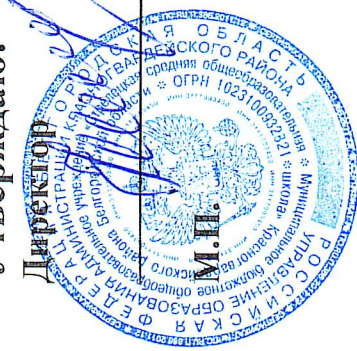


Утверждаю:

Директор

Черняков Ю.В.



Меню

Горячих завтраков и обедов для обучающихся 12 лет и старше

МБОУ «Стрелецкая СОШ»

Красногвардейского района

Белгородской области

на 2024 – 2025 учебный год

Понедельник, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Багон	50	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за Завтрак	550	15,6	10,6	88,5	508,3
	Обед					
54-3з-2020	Помидор/огурец (сезонный)	100	1,7	0,2	3,8	22,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,9	7,6	12,6	142,8
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	33,1	27,8	66,5	651,4
	Итого за день	1380	48,7	38,4	155	1159,7

Вторник, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	
	Завтрак					
54-5м-2020	Коплета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Багон	50	3,8	1,3	25,5	125
	Итого за Завтрак	450	15,1	10,6	80,1	471,4
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Итого завтрак + доп. питание	650	20,5	15	88,9	567,8
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,2	149,5
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,5	1,1	154,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1хп-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	52,8	17,9	121,6	862,2
	Итого за день	1580	73,3	32,9	210,5	1430

Среда, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше	12 лет и старше				
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200		34,2	21,3	33,3	463,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200		4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Багон	50		3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100		1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за Завтрак	550		43,7	27,2	89,7	774,9
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100		1,7	10,1	9,7	136
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250		5,9	7,3	17	156,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100		13,7	7,4	6,3	147,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200		4,1	8,1	26,4	194,4
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		30,8	33,6	92,4	797,8
	Итого за день	1480		74,5	60,8	182,1	1572,7

* С.01.03. - заменяется на блюдо "Капуста тушеная" 54-8г-2020

Четверг, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		
	Завтрак									
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200		5,2		6,5		28,4		193,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5		4,4		0		53,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8
Пром.	Багон	50		3,8		1,3		25,5		125
Пром.	Пряник	50		3,7		9,3		33,5		88
	Итого за Завтрак	515		16,4		21,5		93,9		487,2
	Обед									
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	100		1		8,8		6,7		111,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250		5,9		7,6		12,6		142,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	100		18,3		18,1		16,3		301,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200		11		9,3		47,9		318,5
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		41,9		44,5		129,8		1092,4
	Итого за день	1445		58,3		66		223,7		1579,6

Пятница, 1 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		
	Завтрак									
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,3	10,2			37,6		274,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200		0,3	0			6,7		27,9
Пром.	Багон	50		3,8	1,3			25,5		125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100		1,1	0,2			18,4		79,6
	Итого за Завтрак	550		13,5	11,7			88,2		507,4
	Обед									
54-13з-2020	Салаг из свеклы отварной	100		1,3	4,5			7,7		76
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250		8,4	5,8			20,4		166,4
54-12м-2020	Плов с курицей	250		34	10,1			41,5		393,4
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	880		49,1	21,1			102,6		799,1
	Итого за день	1430		62,6	32,8			190,8		1306,5

Понедельник, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		
	Завтрак									
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200		10,5	9,1			38,1		276,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2	0			6,5		26,8
Пром.	Батон	50		3,8	1,3			25,5		125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100		1,1	0,2			18,4		79,6
	Итого за Завтрак	550		15,6	10,6			88,5		508,3
	Обед									
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100		1,7	10,1			9,7		136
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250		5,9	7,6			12,6		142,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100		17	17			3,9		236,3
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 ржаной	80		5,2	0,7			26,5		136,5
	Итого за Обед	930		34,8	42,6			107,8		956,7
	Итого за день	1480		50,4	53,2			196,3		1465

* С 01.03. - заменяется на блюдо "Капуста тушеная" 54-8г-2020

Вторник, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		
	Завтрак									
54-1о-2020	Омлет натуральный	200		16,9		25,9		4,2		316,3
54-20з-2020	Горошек зеленый	100		3		0,3		6		37
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200		0,3		0		6,7		27,9
Пром.	Багон	50		3,8		1,3		25,5		125
	Итого за Завтрак	550		24		27,5		42,4		506,2
	Дополнительное питание:									
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200		5,4		4,4		8,8		96,4
	Итого завтрак + доп. питание	750		29,4		31,9		51,2		602,6
	Обед									
54-3з-2020	Помидор/огурец (сезонный) в нарезке	100		1,7		0,2		3,8		22,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250		5,9		7,3		17		156,9
54-23м-2020	Биточек из курицы	100		19,2		4,4		13,5		169,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	200		4,1		8,1		26,4		194,4
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	930		36,6		20,7		107		760,6
	Итого за день	1680		66		52,6		158,2		1363,2

Среда, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		
	Завтрак									
54-1т-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.	Багон	50		3,8	1,3	25,5		125		
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100		1,1	0,2	18,4		79,6		
	Итого за Завтрак	550		39,3	19,5	95,2		710		
	Обед									
54-13з-2020	Салаг из свеклы отварной	100		1,3	4,5	7,7		76		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250		5,9	7,6	12,6		142,8		
54-21м-2020	Курица отварная	100		32,1	2,5	1,1		154,8		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200		11	9,3	47,9		318,5		
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		55,7	24,6	102,3		855,4		
	Итого за день	1480		95	44,1	197,5		1565,4		

Четверг, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Пряник	50	3,7	9,3	33,5	88
	Итого за Завтрак	515	19,7	25,8	104,1	578,5
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,7	111,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,2	149,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1хп-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	39,6	23,9	133,4	910,8
	Итого за день	1445	59,3	49,7	237,5	1489,3

Пятница, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)
		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		12 лет и старше		
	Завтрак									
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,5	5,6	17,7	143			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5	4,4	0	53,7			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,8			
Пром.	Батон	50		3,8	1,3	25,5	125			
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100		1,1	0,2	18,4	79,6			
	Итого за Завтрак	565		14,1	11,5	68,1	428,1			
	Обед									
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100		1,7	10,1	9,7	136			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250		8,4	5,8	20,4	166,4			
54-12м-2020	Плов с курицей	250		34	10,1	41,5	393,4			
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	880		49,5	26,7	104,6	859,1			
	Итого за день	1445		63,6	38,2	172,7	1287,2			

* С 01.03. - заменяется на блюдо "Капуста тушеная" 54-8г-2020