

Утверждаю:

Директор

Черняков Ю.В.



## Меню

горячих завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

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)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Завтрак</b>					
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.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,6</b>	<b>10,6</b>	<b>88,5</b>	<b>508,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор/огурец (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,1	10,1	114,2
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	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>30,5</b>	<b>26,2</b>	<b>52,7</b>	<b>564,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>46,1</b>	<b>36,8</b>	<b>141,2</b>	<b>1073,1</b>

**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	
	<b>Завтрак</b>					
54-5м-2020	Котлета 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
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>15,1</b>	<b>10,6</b>	<b>80,1</b>	<b>471,4</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>Итого завтрак + доп. питание</b>	<b>650</b>	<b>20,5</b>	<b>15</b>	<b>88,9</b>	<b>567,8</b>
	<b>Обед</b>					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	66,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,7	2,8	18,6	119,6
54-21м-2020	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,3
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>46,2</b>	<b>13,3</b>	<b>93,4</b>	<b>691,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>66,7</b>	<b>28,3</b>	<b>182,3</b>	<b>1259,3</b>

**Среда, 1 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
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-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.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>43,7</b>	<b>27,2</b>	<b>89,7</b>	<b>774,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,4	6,7	5,7	132,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26,3</b>	<b>25,3</b>	<b>68</b>	<b>600</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>70</b>	<b>52,5</b>	<b>157,7</b>	<b>1374,9</b>

\* 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)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Завтрак</b>					
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.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Пряник	50	3,7	9,3	33,5	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>16,4</b>	<b>21,5</b>	<b>93,9</b>	<b>487,2</b>
	<b>Обед</b>					
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	6,1	10,1	114,2
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>35,2</b>	<b>35,3</b>	<b>101,2</b>	<b>860,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>51,6</b>	<b>56,8</b>	<b>195,1</b>	<b>1348</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	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.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,5</b>	<b>11,7</b>	<b>88,2</b>	<b>507,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салаг из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	343
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>39,8</b>	<b>16,1</b>	<b>77,3</b>	<b>636,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>53,3</b>	<b>27,8</b>	<b>165,5</b>	<b>1144</b>

Понедельник, 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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,6</b>	<b>10,6</b>	<b>88,5</b>	<b>508,3</b>
	<b>Обед</b>					
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	6,1	10,1	114,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,5	208,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>29,5</b>	<b>33,5</b>	<b>79,1</b>	<b>731,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>45,1</b>	<b>44,1</b>	<b>167,6</b>	<b>1240</b>

\* 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)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3
54-2о3-2020	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.	Батон	50	3,8	1,3	25,5	125
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>27,5</b>	<b>42,4</b>	<b>506,2</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>Итого завтрак + доп. питание</b>	<b>750</b>	<b>29,4</b>	<b>31,9</b>	<b>51,2</b>	<b>602,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор/огурец (сезонный) в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,3	4	12,1	152,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,2</b>	<b>16,6</b>	<b>84,2</b>	<b>605,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>60,6</b>	<b>48,5</b>	<b>135,4</b>	<b>1208,2</b>



Среда, 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	
	<b>Завтрак</b>					
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	3,8	1,3	25,5	125
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>39,3</b>	<b>19,5</b>	<b>95,2</b>	<b>710</b>
	<b>Обед</b>					
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	6,1	10,1	114,2
54-21м-2020	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>47,7</b>	<b>18,5</b>	<b>74,9</b>	<b>652,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>87</b>	<b>38</b>	<b>170,1</b>	<b>1362,8</b>

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	
	<b>Завтрак</b>					
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
54-3гн-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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>19,7</b>	<b>25,8</b>	<b>104,1</b>	<b>578,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,7	2,8	18,6	119,6
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,3	4	12,1	152,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34,3</b>	<b>17,7</b>	<b>104,1</b>	<b>705</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>54</b>	<b>43,5</b>	<b>208,2</b>	<b>1283,5</b>

Пятница, 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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14,1</b>	<b>11,5</b>	<b>68,1</b>	<b>428,1</b>
	<b>Обед</b>					
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	133,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	343
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	16,7	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>40</b>	<b>19,5</b>	<b>78,5</b>	<b>672,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>54,1</b>	<b>31</b>	<b>146,6</b>	<b>1100,6</b>

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