

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ с. Степановка»

С.А. Жирнов

«30» августа 2022 г.

№ 188 от 01.08.2022 г.



**Примерное (единое) десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций**

Переволочского района

С. Степановка, 2022

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "СОШ с. Степановка"
 С.А.Жирнов
 "30" августа 2022 г.

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

Наименование сборника: "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
Пром.	Фрукт (мангартин) *	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за завтрак	625	22,6	19,7	92	634,8
	Обед					
54-3з-2020	Салат из белокочанной капусты					
54-4с-2020	Рассольник домашний	100	2,5	10,1	10,4	143
54-10г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-16м-2020	Катлета говяжья	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	20	0,5	0,8	0,9	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	45	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	815	36,3	38,1	117,1	956,5
	Итого за день	1405	48,8	42,1	180,1	1292

		Вторник, 1 неделя						
		Завтрак						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7		
54-4г-2020	Речка отварная рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9		
54-21м-220	Курлиха отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9		
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1		
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6		
	Итого за завтрак	630	36,4	20,6	76,2	636,7		
	Обед							
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4		
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7		
54-14р-2020	Рыба тушеная	70	9,6	5,2	4,4	103		
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8		
54-2мн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
	Итого за обед	810	26,9	26,9	113,7	803,6		
	Итого за день	1370	52,4	41,8	167,9	1256,3		

Среда, 1 неделя									
Завтрак									
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7			
54-1к-2020	Каша ячменная молочная рисовая	200	5,2	6,8	28,4	193,7			
Пром.	Фрукт (яблоко) *	120	0,5	0,5	11,8	53,3			
54-1нн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7			
	Итого за завтрак	605	14,8	12,4	90,5	529,9			
54-4з-2020	Обед								
	Винегрет	80	1	7,1	5,4	89,5			
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	25,8	13,9	92,5	598			
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1			
54-2н-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2			
	Итого за обед	800	47,1	40,7	177,4	1282,1			
	Итого за день	1400	45,7	34,1	205,4	1326			

		Четверг, 1 неделя						
Завтрак								
54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	80	1.3	8.1		7.8	108.7	
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5.3	5.5		32.7	202	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.5	13.5		3.1	188.9	
Пром.	Фрукт (манدارин) *	100	0.8	0.2		7.5	35	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5		11.2	91.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4		22.1	105.5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3		8.4	42.7	
	Итого за завтрак	600	28.5	23.4		85	665.3	
54-7з-2020	Салат из капусты	80	2	8.1		8.4	114.4	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	38.4	23		81.4	665.7	
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20.1	19.3		17.1	323	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5		12.5	100.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5		29.5	140.6	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4		11.7	134.1	
	Итого за обед	775	72.1	54.8		160.6	2688.2	
	Итого за день	1355	65.2	32.2		187.2	1903.9	

		Пятица, 1 неделя						
		Завтрак						
54-23-2020	Нарезка овощная	80	0,6	0,1		2	11,3	
54-4Г-2020	Гречка отварная расыпчатая	150	8,2	6,9		35,9	238,9	
54-21М-220	Курица отварная	60	19,3	1,4		0,7	92,9	
54-5срус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5		1,9	23,8	
54-1М-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0		19,8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		14,8	70,3	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2		6,7	34,2	
	Итого за завтрак	480	32,3	10,2		79,8	541,1	
54-23-2020	Нарезка овощная	80	0,6	0,1		2	11,3	
54-1с-2020	Пи из свежей капусты со сметаной	200	2,3	3,03		2,85	48,3	
54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5		32,7	202	
54-1М-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6		2,3	210,2	
54-23ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5		11,2	91,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5		29,5	140,6	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4		10	51,2	
	Итого за обед	820	33,5	28,63		90,55	754,8	
	Итого за день	1300	55,9	44,3		166,3	1287,8	

Понедельник, 2 неделя									
Завтрак									
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница								
Пром.	Фрукт (Манголин) *	200	8,3	11,7		37,5		288	
Пром.	Джем фруктовый	140	1,1	0,3		10,5		49	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	15	0,2	0		21,6		86,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,3	0		6,7		27,9	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4		22,1		105,5	
	Итого за завтрак	25	1,7	0,3		8,4		42,7	
	Обед	625	15	12,7		106,8		600	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью								
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	80	1,3	8,1		7,8		108,7	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	3,9	2,05		6,21		589,8	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	15,2	15,4		38,6		354,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	4,6	4,4		12,5		107,2	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2		14,8		70,3	
	Итого за обед	15	1	0,2		5		25,6	
	Итого за день	725	28,3	30,35		84,91		1256	
		1315	43,8	41,7		175,5		1251,5	

		Вторник, 2 недели						
Завтрак								
54-23-2020	Нарезка овощная	80	0,6	0,1	2	11,3		
54-11-2020	Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,7	202		
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7		
	Итого за завтрак	580	25	19,8	88,1	631,4		
54-23-2020	Нарезка овощная	80	0,6	0,1	2	11,3		
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,6	3,11	5,37	597,2		
54-23т-2020	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8		
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1		
54-22хн-2020	Кисель	200	1,6	1,1	8,6	50,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
	Итого за обед	795	43,3	9,81	99,37	1183,1		
	Итого за день	1655	44,8	23,8	198,2	1184,5		

		Среда, 2 недели						
		Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке							
54-1бк-2020	Каша жидкая молочная "Дружба"	15	3,5	4,4	0		53,7	
Пром.	Фрукт (яблоко) *	200	5,1	6,9	23,9		178	
54-2н-2020	Чай с сахаром	120	0,5	0,5	11,8		53,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4		26,8	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1		105,5	
	Итого за завтрак	25	1,7	0,3	8,4		42,7	
	Обед	605	14,4	12,5	72,6		460	
54-4з-2020	Винегрет							
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	80	1	7,1	5,4		89,5	
54-4г-2020	Гречка отварная рассыпчатая	200	23,5	30,5	50,5		571,1	
54-21н-220	Куринца отварная	150	8,2	6,9	35,9		238,9	
54-3соус-2020	Соус красный основной	60	19,3	1,4	0,7		92,9	
54-1нн-2020	Компот из смеси сухофруктов	100	3,3	2,7	8,9		73,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0	19,8		81	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8		70,3	
	Итого за обед	15	1	0,2	5		25,6	
	Итого за день	835	59,1	49	141		1242,4	
		1355	48,7	32,8	176,9		1198	

		Четверг, 2 неделя						
	Завтрак							
	Пром.	Фрукт						
	Пром.	Джем фруктовый						
	54-19к-2020	Вермишель мючунная	15	0.2	0	21.6	86.9	
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	27.5	27.9	88.6	715.1	
	Пром.	Хлеб пшеничный	200	4.7	3.5	12.5	100.4	
	Пром.	Хлеб ржаной	45	3.4	0.4	22.1	105.5	
		Итого за завтрак	25	1.7	0.3	8.4	42.7	
		Обед	470	37.3	32.1	131.6	963.7	
	54-7з-2020	Салат из капусты						
	54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	80	2	8.1	8.4	114.4	
	54-3м-2020	Горюбы ленивые	200	6.8	4.6	14.4	125.9	
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	100	8.4	7.9	6.4	130.7	
	Пром.	Хлеб пшеничный	200	3.8	3.5	11.2	91.2	
	Пром.	Хлеб ржаной	40	3	0.3	19.7	93.8	
		Итого за обед	30	2	0.4	10	51.2	
		Итого за день	650	26	24.8	70.1	607.2	
			1410	58.1	45.2	195.2	1418	

		Пятиница, 2 неделя					
Завтрак							
54-12м-202	Плов с курицей						
Пром.	Фрукт	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5	
	Итого за завтрак	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Обед	570	37	12,5	82,4	589	
54-4з-2020	Винегрет						
54-11с-2020	Супрестьянский с крутой (рисовой или гречневой)	80	1	7,1	5,4	89,5	
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	2,4,7	31,1	56,2	125,5	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	150	5,3	5,5	32,7	202	
54-3срус-2020	Соус красный основной	75	13,7	13,6	12,2	226,3	
54-1нн-2020	Компот из смеси сухофруктов	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за обед	30	2	0,4	10	51,2	
	Итого за день	895	30,4	60,9	174,7	989,2	
		1350	58,7	35,7	193,9	1330,2	

* Фрукт - допускается выдача любых фруктов.

** Овощи в порезке - допускается использование любых овощей.