

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Новохуторная СОШ»



[Handwritten signature]

Ю.В. Халаимова

« 31 » августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ (10-дневное) МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новохуторная средняя общеобразовательная школа им. М.В. Шидловского»
Красногвардейского района Белгородской области

(осенне-зимний сезон 2023-2024 учебного года)

№ рецептуры (11 л. и)	Название блюда	Понедельник, 1 неделя					Калорийность Ккал.
		Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0		53,7
54-16к-2020	Каша гречневая с сахаром	200	5	5,8	24,1		168,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5		26,8
Пром.	Булка "Ромашка"	30	3,6	0,5	21,5		104,4
	Фрукты (в ассортименте)	100/120	1,1	0,2	18,4		79,6
	Итого за Завтрак	445	13,2	10,9	70,5		433,4
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5	4	9		96
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	645	18,2	14,9	79,5		529,4
	Обед						
54-13з-2020	Огурец сезонный	60	1	0,2	3,2		17,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1		149,5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1		273,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8		42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15		70
	Хлеб ржаной	30	2	0	10		51
	Итого за Обед	785	30,4	11,3	10		603,4
*С 01.03 - заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»							

	Вторник, 1 неделя							
	Завтрак						43,7	262,4
	Макароны отварные с сыром	200/15	7,2	6,5			21	124
54-1г-2020	Кондитерское изделие	50	3	3			13	100
	Йогурт	200	5	4			15	70
54-3гн-2020	Хлеб пшеничный	45	2	0			10	51
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0			18	80
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100/120	1	7				
	Итого за Завтрак	325	20,2	20,5			120,7	687,4
	Дополнительное питание:							
	Итого завтрак	325	20,2	20,5			120,7	687,4
	Обед							
	Икра кабачковая	60	2,8	4,4			46,8	0,8
Пром.	Рассольник домашний	250	17	23			4	293
54-15с-2020	Каша пшеничная	200	4,9	6,3			48,7	270,1
54-10м-2020	Тефтели в томатном соусе	100	6,96	16,11			11,61	223
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0			20	81
54-1хн-2020	Хлеб пшеничный	45	2	0			15	70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0			10	51
Пром.	Итого за Обед	885	35,66	49,81			156,11	988,9

	Среда, I неделя												
	Завтрак												
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	5	0	11	63							
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16	19	5	256							
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27							
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100/120	1	7	18	80							
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70							
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51							
	Итого за Завтрак	535	26	26	66	547							
	Дополнительное питание:												
	ИТОГО завтрак	535	26	26	66	547							
	Обед												
54-11з-2020	Огурец сезонный	60	1	0,2	3,2	17,8							
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9							
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3							
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1							
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42							
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70							
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51							
	Итого за Обед	885	29,9	21,5	105,7	737,1							

Четверг, 1 неделя									
Завтрак									
54-2з-2020	Каша молочная рисовая				100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром			200	0,3	0	6,7	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный			45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0	10	51	
	Фрукты (в ассортименте)			100-120	1	7	18	80	
	Итого за Завтрак			375	6,1	7,2	52,2	243,1	
	Дополнительное питание:								
	ИТОГО завтрак			375	6,1	7,2	52,2	243,1	
	Обед								
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)			60	1	0,2	3,2	17,8	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом			250	5	6	10	133	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему			200	20,1	18,7	17,2	318	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200	1	0	20	81	
Пром.	Хлеб пшеничный			45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0	10	51	
	Итого за Обед			785	31,1	24,9	75,4	670,8	

		Пятница, 1 неделя					
	Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	
54-10к-2020		200	0	0	18	35	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	100-120	1	7	18	80	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	51	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	3	21	124	
	Кондитерское изделие	52,5	16,4	20,8	120,4	643,9	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	ИТОГО завтрак	525	16,4	20,8	120,4	643,9	
	Обед						
	Икра свекольная	60	1	4	7	71	
54-15з-2020		250	5,8	7	7,2	115,3	
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	4,9	6,4	48,7	271,3	
54-6г-2020	Каша гречневая	100	18,3	17,5	16,5	295,1	
54-4м-2020	Котлеты из говядины						
	Напиток лимонный	200	0,4	0	54,4	220	
Пром.		45	2	0	15	70	
Пром.	Хлеб пшеничный						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	
	Итого за Обед	885	34,4	34,9	158,8	1093,7	

Понедельник, 2 неделя									
Завтрак									
54-6к-2020	каша пшеница с сахаром	200	5	6	24				287
	Яйцо отварное	40	5	4	0				56,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7				27
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1	0	18				180
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15				70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10				51
	Кондитерское изделие	30	3	3	21				124
	Итого за Завтрак	30	18	13	95				795,6
	Дополнительное питание:								
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8				96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	230	23,4	17,4	103,8				892
	Обед								
54-16з-2020	Салат из свежей капусты	60	1	8,8	6,8				111,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7				137,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2				154,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7				262,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8				81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15				70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10				51
	Итого за Обед	885	50,8	24,7	109,2				868,9

Вторник, 2 неделя									
Завтрак									
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	5	6	24	211			
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	100			
	Кондитерское изделие	50	3	3	21	124			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Завтрак	525	17	13	83	556			
	Дополнительное питание:								
	ИТОГО завтрак	525	17	13	83	556			
	Обед								
54-8з-2020	огурец сезонный	60	1	4	7	71			
54-3с-2020	Суп картофельный с гречневой крупой	100	1,7	10,2	9,7	135,8			
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	3	7	22	166			
Пром.	Мясо птицы заечное с овощами	80	19	11	0	175			
	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Обед	765	29,7	32,2	83,7	749,8			

*С 01.03 - заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»

Среда, 2 неделя									
	Завтрак								
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0				54
54-1зк-2020	Каша вязкая молочная манная	200	8	12	38				288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7				27
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1	7	18				80
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15				70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10				51
	Итого за Завтрак	490	17	23	88				570
	Дополнительное питание:								
	ИТОГО завтрак	490	17	23	88				570
	Обед								
54-8з-2020	Икра кабачковая	60	2,8	4,4	46,8				0,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2	5	14				107
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	12	7	6				173
54-6г-2020	Рис отварной	100	19	7	33				204
Пром.	Напиток лимонный	200	0,4	0	54,4				220
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15				70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10				51
	Итого за Обед	785	40,2	23,4	179,2				825,8

Четверг, 2 неделя									
	Завтрак								
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1	0	2	11			
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16	19	5	256			
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1	7	18	80			
	Йогурт	200	5	4	13	100			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Завтрак	535	27	30	63	568			
	Дополнительное питание:								
	ИТОГО завтрак	535	27	30	63	568			
	Обед								
54-18с-2020	Суп пшенный	250	2,1	4,6	13,1	101,7			
54-10м-2020	Рагу овощное с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4			
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0	0	10	42			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2	0	15	70			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51			
	Итого за Обед	725	28,2	26,5	61,3	604,1			

Пятница, 2 неделя								
	Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	26		26		25	348
Пром.	Стушенное молоко	20	0,1		0		14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0		0		7	27
Пром.	Кондитерское изделие	50	3		3		21	124
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2		0		15	70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2		0		10	51
	Итого за Завтрак	545	33,1		29		92,4	677,9
	Дополнительное питание:							
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	545	33,1		29		92,4	677,9
	Обед							
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	60	1,2		0,2		3,8	21,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9		4,8		15,6	144,6
54-26м-2020	Каша гречневая	200	8		7		36	189
Пром.	Туляш из отварного мяса	100	14		14		3	239
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0		0		20	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2		0		15	70
Пром.	Хлеб ржаной	30	2		0		10	51
	Итого за Обед	885	37,1		26		103,4	795,9