

Согласовано: 02.09.2024

Утверждаю: 02.09.2024

Председатель общешкольного родительского комитета
Ревакина Р.Н.Директор МКОУ СОШ №1 п.Михайловка
Ломова О.О.Перспективное десятидневное меню на организацию горячего питания на 2024-2025 уч. год.
Возраст 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		г	Ккал	г	г	г
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	60,8	1,1	3,6	6,1
54-3с-2020	суп картофельный с горохом	200	138,5	8,15	3,5	18,65
54-12м-2020	плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
пром	хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
пром	хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	итого обед	740	833,1	39,15	16,9	127,25
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,5	1	6,1	5,8
54-15с-2020	рассольник Ленинградский с рисом	200	72,95	1,475	2,125	12
54-11г-2020	картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	103	9,6	5,2	4,4
54-2хн-2020	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
	Итого Обед	760	701,95	18,375	20,425	107,2
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	60	8,5	0,5	0,1	1,5
54-5с-2020	суп из овощей с овощами	200	181,25	10,8	7,575	17,4
54-4г-2020	каша гречневая	150	233,7	8,3	6,3	36
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	185,6	13,5	13,1	3,2
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
пром	хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
пром	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
	Итого обед	790	875,15	35,5	28,775	114,3
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	60	67,1	0,6	5,3	4,1
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	137,95	5,875	6,2	12,65
54-1г-2020	макароны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
пром	котлеты из курицы "Будь здоров"	90	266	12	17	4,5
54-3соус	Соус красный основной	30	70,8	3,3	2,4	8,9
54-2хн-2020	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
	Итого за Обед	810	1043,75	30,275	37,6	128,15
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-3з-2020	овощи в нарезке (помидор)	60	12,8	0,7	0,1	2,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	200	115,25	5,775	7,025	7,15
54-28м-2020	жаркое по-домашнему из курицы	200	225,7	24,8	6,2	17,6
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	145,4	1,4	0,9	32,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
	Итого за Обед	740	619,75	33,675	15,025	83,25
	Итого обед	1480	1239,5	67,35	30,05	166,5

	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	73,4	1,3	6,6	2,2
54-6с-2020	суп крестьянский с крупой	200	116,925	5,775	4,1	14,25
54-2г-2020	макароны отварные с овощами	150	180,8	4,7	6,1	26,5
54-25м-2020	курица тушеная с морковью	100	126,4	14,1	5,7	4,4
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
пром	хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
пром	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
	Итого обед	790	816,725	28,475	24,2	116,65
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	60	8,5	0,5	0,1	1,5
54-5с-2020	суп из овощей с курицей	200	181,25	10,8	7,575	17,4
54-4г-2020	каша гречневая	150	233,7	8,3	6,3	36
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	185,6	13,5	13,1	3,2
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
пром	хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
пром	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
	Итого обед	790	875,15	35,5	28,775	114,3
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	60,8	1,1	3,6	6,1
54-3с-2020	суп картофельный с горохом	200	138,5	8,15	3,5	18,65
54-12м-2020	плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
пром	хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
пром	хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	итого обед	740	833,1	39,15	16,9	127,25
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	60	67,1	0,6	5,3	4,1
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	137,95	5,875	6,2	12,65
54-1г-2020	макароны отварные	150	196,8	5,4	4,9	32,8
пром	котлеты из курицы "Будь здоров"	90	266	12	17	4,5
54-3соус	Соус красный основной	30	70,8	3,3	2,4	8,9
54-2хн-2020	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
	Пятница, 2 неделя					
	Итого за Обед	810	1043,75	30,275	37,6	128,15
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,5	1	6,1	5,8
54-15с-2020	рассольник Ленинградский с рисом	200	72,95	1,475	2,125	12
54-11г-2020	картофельное пюре	150	139,4	3,2	5,2	19,8
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	103	9,6	5,2	4,4
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	92,7	0,7	0,8	17,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	145,5	1,4	0,9	32,1
	Итого Обед	760	662,95	17,675	20,325	98,2
	всего	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
	среднее значение	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г.

Новосибир

