

Согласовано: 02.09.2024  
 Председатель общешкольного родительского комитета  
 Ревякина Р.Н.

Утверждаю: 02.09.2024  
 Директор МКОУ СОШ №1 п.Михайловка  
 Ломова О.О.

Перспективное десятидневное меню на организацию питания детей на 2024-2025 уч. год.  
 Возраст 12 лет и старше

№ рецептуры*	Название блюда	Масса г	Калорийность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	100	60,8	1,1	3,6	6,1
54-3с-2020	суп картофельный с горохом	250	176,4	8,9	5,4	23,1
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
	<b>итого обед</b>	<b>830</b>	<b>871</b>	<b>39,9</b>	<b>18,8</b>	<b>131,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1	6,1	5,8
54-15с-2020	рассольник Ленинградский с рисом	250	141,6	2,3	6,2	19,1
54-11г-2020	картофельное пюре	180	139,4	3,2	5,2	19,8
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	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
	<b>Итого Обед</b>	<b>910</b>	<b>770,6</b>	<b>19,2</b>	<b>24,5</b>	<b>114,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>обед</b>					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	100	8,5	0,5	0,1	1,5
54-5с-2020	суп из овощей с курицей	250	163,9	10,9	4,1	8,1
54-4г-2020	каша гречневая	180	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
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>857,8</b>	<b>35,6</b>	<b>25,3</b>	<b>105</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	100	67,1	0,6	5,3	4,1

54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	115,4	0,9	6,1	12,9
54-1г-2020	макароны отварные	180	196,8	5,4	4,9	32,8
пром	котлеты из курицы "Будь здоров"	100	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>1021,2</b>	<b>25,3</b>	<b>37,5</b>	<b>128,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>обед</b>					
54-3з-2020	овощи в нарезке (помидор)	100	12,8	0,7	0,1	2,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	250	115,25	5,7	7	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>619,75</b>	<b>33,6</b>	<b>15</b>	<b>83,25</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>обед</b>					
54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	73,4	1,3	6,6	2,2
54-6с-2020	суп крестьянский с крупой	250	116,9	5,8	4,1	14,3
54-2г-2020	макароны отварные с овощами	180	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
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>816,7</b>	<b>28,5</b>	<b>24,2</b>	<b>116,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	овощи в нарезке (огурец)	100	8,5	0,5	0,1	1,5
54-5с-2020	суп из овощей с курицей	250	163,9	10,9	4,1	8,1
54-4г-2020	каша гречневая	180	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
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>857,8</b>	<b>35,6</b>	<b>25,3</b>	<b>105</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					

54-13з-2020	салат из свеклы отварной	100	60,8	1,1	3,6	6,1
54-3с-2020	суп картофельный с горохом	250	176,4	8,9	5,4	23,1
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
	<b>итого обед</b>	<b>830</b>	<b>871</b>	<b>39,9</b>	<b>18,8</b>	<b>131,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	100	67,1	0,6	5,3	4,1
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	115,4	0,9	6,1	12,9
54-1г-2020	макароны отварные	180	196,8	5,4	4,9	32,8
пром	котлеты из курицы "Будь здоров"	100	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>1021,2</b>	<b>25,3</b>	<b>37,5</b>	<b>128,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	81,5	1	6,1	5,8
54-15с-2020	рассольник Ленинградский с рисом	250	141,6	2,3	6,2	19,1
54-11г-2020	картофельное пюре	180	139,4	3,2	5,2	19,8
54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	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
	<b>Итого Обед</b>	<b>910</b>	<b>731,6</b>	<b>18,5</b>	<b>24,4</b>	<b>105,3</b>

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательн





ьных организациях, г. Новосибирск, 2021 г