

Директор школы

Утверждаю
Н.В. Головкова

от 01.02.2024 г.

**Примерное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 5 - 11 классов
МБОУ «Волошевская школа»**

МБОУ «Волошевская школа»							
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	10,82	12,36	47,92	345,83	189
	ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	50	5,1	1,5	57,0	261,3	453
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	22,94	33,91	96,12	778,48	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,5	5,07	1,64	54,12	22
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,35	3,12	22,31	134,98	100
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,59	4,58	37,55	205,18	323
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,6	15,2	11,6	241,6	294
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	30,3	134,2	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
	итого за обед	880	27,14	26,03	125,79	859,19	
Итого за день		1430	50,08	59,94	221,91	1637,67	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	300	13,14	13,72	51,97	384,47	204
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
	итого за завтрак	550	19,24	24,72	96,97	687,97	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	0,6	2,7	2,3	35,7	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,6	9,9	10,2	160,1	84
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	14,4	4,4	0,2	96,9	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,09	5,38	20,22	140,44	335

	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	411
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		880	28,99	23,7	82,32	647,94	
Итого за день		1430	48,23	48,42	179,29	1335,91	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,82	12,36	47,92	345,83	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	
итого за завтрак		550	16,92	23,86	129,22	799,33	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,3	0	1	5,6	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,69	4,28	16,73	116,53	91
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,47	4,77	31,11	189,77	331
	ГУЛЯШ	100	14,6	18,0	3,4	234,2	259
	НАПИТОК КАРКАДЕ	200	0	0	24,3	96,9	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		880	39,4	27,45	97,74	745,00	
Итого за день		1430	56,32	51,31	226,96	1544,33	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	8,6	15,3	45,48	352,8	182
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	14,7	26,3	90,4	656,3	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	100	0,9	1,8	2,3	28,9	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,2	82
	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	5,9	38,5	222	304
	ПТИЦА ТУЩЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	24,8	18,4	5,76	288	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		880	35,2	31,6	111,96	875,1	
Итого за день		1430	49,9	57,9	202,36	1531,4	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	300	6,84	5,88	26,04	186,0	112
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432

	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	11,54	15,68	68,64	462,5	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,8	2,53	3,83	41,23	40
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,3	6,0	13,0	116,0	99
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,4	26,1	33,5	434,6	299
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		800	17,02	28,24	79,74	644,10	
Итого за день		1350	28,56	43,92	148,38	1106,60	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	300	12,38	13,72	58,93	409,58	184
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	15,78	22,33	95,33	643,88	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,5	5,07	1,64	54,12	22
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	15,7	13,0	22,9	271,0	99
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	4,7	34,9	203,5	331
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,6	15,2	11,6	241,6	294
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		880	40,1	38,47	123,94	1003,25	
Итого за день		1430	55,88	60,8	219,27	1647,13	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	300	8,5	11,98	57,38	372,88	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	14,6	22,98	102,38	676,38	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,3	0	1	5,6	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,96	6,04	14,88	128,4	94
	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	200	23,4	20,9	20,7	409,4	259
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	411
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		800	32,96	27,34	88,48	819,10	
Итого за день		1350	47,56	50,32	190,86	1495,48	
Неделя 2 День 8							

Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	300	11,98	15,26	49,88	384,47	184
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	16,88	25,06	92,26	660,97	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	100	0,9	1,8	2,3	28,9	
	СВЕКОЛЬНИК	250	8,0	10,8	18,4	203,7	83
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	40,8	38,82	35,5	701,7	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		800	53,1	51,92	98,9	1128,5	
Итого за день		1350	69,98	76,98	191,16	1789,47	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ	300	10,43	12,17	51,97	363,22	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	16,53	23,17	95,97	666,72	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА(КОНСЕРВИРОВАННОГО)	100	1,2	2,0	2,4	32,4	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,3	6,0	13,0	116,0	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,4	6,2	38,2	242,4	323
	БЕСТРОГАНОВ	100	12,3	19,0	4,8	247,1	375
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	30,3	134,2	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		880	26,6	31,6	102,5	810,0	
Итого за день		1430	43,13	54,77	198,47	1476,72	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	300	6,84	5,88	26,04	186,0	112
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	1
итого за завтрак		550	11,54	15,68	68,64	462,5	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	2,3	4,7	3,5	66,5	50
	СУП РЫБНЫЙ	250	9,6	0,6	11,4	88,4	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	15,2	11,6	241,6	294
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,09	5,38	20,22	140,44	335

	НАПИТОК КАРКАДЕ	200	20,90	0	24,3	96,9	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		850	53,79	26,28	92,22	735,84	
Итого за день		1350	65,33	41,96	160,86	1198,34	