

Директор школы



Утверждаю
Н.В. Головкова

Приказ № 8/01 от 01.02.2024 г.

Примерное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 1-4 классов
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	150	8,26	8,26	39,99	267,03	184
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	8,5	15,2	145,8	1
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	
итого за завтрак		500	18,86	31,15	62,87	607,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	5,07	1,64	54,12	22
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,14	2,25	16,08	97,28	100
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,12	3,98	32,67	178,51	323
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	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		750	25,46	24,56	115,68	794,82	
		1250	44,32	55,71	178,55	1401,82	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	83,9	4,0	38,2	225,0	173
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1
	ГРУША	60	0,2	0,2	6,2	28,2	
итого за завтрак		500	11,7	13,4	76,1	471,9	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,6	2,7	2,3	35,7	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,6	7,1	7,5	117,3	84
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	12,5	3,8	0,2	84,8	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,69	4,68	17,59	122,18	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		750	24,69	18,68	76,99	574,78	
Итого за день		1250	36,39	32,08	153,09	1046,68	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,26	8,26	39,99	267,03	184
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200\60	0,4	0	11,7	49,7	377
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	1
итого за завтрак		500	11,06	16,76	66,89	462,53	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,2	0	0,7	4,2	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,69	4,28	16,73	116,53	91
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,67	3,2	20,84	127,13	331
	ГУЛЯШ	90	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		750	24,46	25,88	87,17	680,98	
Итого за день		1250	35,52	42,64	154,06	1143,51	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	150	4,56	9	31,68	226,8	192
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	СОУС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ,МАЛИНОВЫЙ ИЛИ ВИШНЕВЫЙ	50	0,2	0,1	31,6	129	334
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		500	22,3	23,2	74,44	603,20	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	0,9	1,8	2,3	28,9	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,60	4,4	11,0	90,9	82
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,4	3,0	25,8	140,3	304
	ПТИЦА ТУЩЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	21,82	16,19	5,07	253,44	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		750	30,62	25,89	97,07	746,54	
Итого за день		1250	52,92	49,09	171,51	1349,74	
Неделя 1 День 5							

Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	19,0	20,3	39,8	422,2	224
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
	АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	
Итого за завтрак		500	6,16	9,3	60,08	356,6	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	2,53	3,83	41,23	40
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	4,7	10,0	89,0	99
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	14,1	22,1	28,3	369,5	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		700	15,52	25,74	73,34	589,5	
Итого за день		1200	21,68	35,04	133,42	946,1	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,5	11,2	51,4	350,0	184
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0	16,2	65,3	430
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,2	145,8	1
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	15
Итого за завтрак		500	15,3	23,3	83,1	604,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	5,07	1,64	54,12	22
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	11,9	9,9	17,6	207,9	99
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,8	3,1	24,0	138,8	209
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	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		750	34,7	33,83	107,76	876,1	
Итого за день		1250	50,0	57,13	190,86	1480,1	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8	38,31	248,97	184
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,2	145,8	1
	ГРУША	60	0,2	0,2	6,2	28,2	
Итого за завтрак		500	11,19	19,2	84,51	556,97	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,2	0	0,7	4,2	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	3,03	4,61	11,36	98,04	94
	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	190	23,4	25,9	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		700	31,36	34,71	84,26	775,34	
Итого за день		1200	42,55	53,91	168,77	1332,31	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	184
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0	16,2	65,3	430
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,2	145,8	1
	МАНДАРИН	60	0,5	0,1	4,5	22,8	
итого за завтрак		500	11,1	18,79	69,05	490,61	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	0,9	1,8	2,3	28,9	
	СВЕКОЛЬНИК	200	6,8	9,1	15,5	170,0	83
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	18,5	25,3	32,2	431	311
	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		700	29,8	35,7	92,7	822,1	
Итого за день		1200	40,9	54,49	161,75	1312,71	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	150	4,56	9	31,68	226,8	192
	СОУС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ, МАЛИНОВЫЙ ИЛИ ВИШНЕВЫЙ	50	0,2	0,1	31,6	129	334
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	
итого за завтрак		500	7,76	10,9	106,68	558,8	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА(КОНСЕРВИРОВАННОГО)	60	0,9	1,6	1,8	24,3	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,8	5,1	10,9	96,7	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,6	4,1	25,5	161,4	323
	БЕСТРОГАНОВ	90	11,2	11,3	0	145,9	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		750	43,1	20,9	82,9	608,5	
Итого за день		1250	50,86	31,8	189,58	1167,3	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	16,8	31,9	374,8	219

	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200\60	0,4	0	11,7	49,7	377
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		500	24,9	17,2	53,4	471,5	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	1,9	3,8	2,8	53,1	50
	СУП РЫБНЫЙ	200	8,0	0,5	9,4	73,6	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	15,2	11,6	241,6	294
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,69	4,68	17,59	122,18	335
	НАПИТОК КАРКАДЕ	200	0	0	24,3	96,9	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
итого за обед		750	30,49	24,58	86,89	689,38	
Итого за день		1250	55,39	41,78	140,29	1160,88	