

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Казацкая средняя общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района

В. П. Максимов

2023 год



Перспективное 10-дневное меню для организации питания обучающихся МБОУ «Казацкая средняя общеобразовательная школа» Красногвардейского района на осенне-зимний период.

2023-2024 учебного года.

(7-11лет).



|             |                                |            |             |             |             |              |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-7с-2020  | изделиями                      | 200        | 5,2         | 2,8         | 18,5        | 119,6        |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей                 | 200        | 18,5        | 7,4         | 33,1        | 273,1*       |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                  | 200        | 0,2         | 0           | 6,5         | 26,8*        |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |
|             | <b>Итого за Обед</b>           | <b>720</b> | <b>29,5</b> | <b>13,6</b> | <b>79,4</b> | <b>550,4</b> |
|             | <b>Четверг, 1 неделя</b>       |            |             |             |             |              |
|             | <b>Обед</b>                    |            |             |             |             |              |
| 54-5з-2020  | Помидоры и огурцы (сезонные)   | 60         | 0,6         | 0,1         | 1,9         | 10,7         |
| 54-8с-2020  | Суп картофельный с горохом     | 200        | 6,7         | 4,6         | 16,3        | 133,1        |
| 54-9м-2020  | Жаркое по-домашнему            | 200        | 20,1        | 18,7        | 17,2        | 318          |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0,5         | 0           | 19,8        | 81           |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |
|             | <b>Итого за Обед</b>           | <b>720</b> | <b>32,7</b> | <b>24,1</b> | <b>71,9</b> | <b>628,1</b> |
|             | <b>Пятница, 1 неделя</b>       |            |             |             |             |              |
|             | <b>Обед</b>                    |            |             |             |             |              |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная                | 60         | 1,3         | 4,2         | 6,8         | 71,4         |
| 54-2с-2020  | Борщ с картофелем и капустой   | 200        | 4,5         | 4,4         | 9,8         | 96,7         |
| 54-6г-2020  | Рис отварной                   | 150        | 3,7         | 4,8         | 36,5        | 203,5        |
| 54-4м-2020  | Котлеты из говядины            | 75         | 13,7        | 13,1        | 12,4        | 221,3        |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                  | 200        | 0,2         | 0           | 6,5         | 26,8         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |
|             | <b>Итого за Обед</b>           | <b>745</b> | <b>28,2</b> | <b>27,2</b> | <b>88,7</b> | <b>705</b>   |
|             | <b>Понедельник, 2 неделя</b>   |            |             |             |             |              |
|             | <b>Обед</b>                    |            |             |             |             |              |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60         | 0,6         | 5,3         | 4,1         | 67,1         |
| 54-2с-2020  | Борщ с картофелем и капустой   | 200        | 4,5         | 4,4         | 9,8         | 96,7         |
| 54-21м-2020 | Курица отварная                | 90         | 28,9        | 2,1         | 1           | 139,3        |
| 54-6г-2020  | Рис отварной                   | 150        | 3,7         | 4,8         | 36,5        | 203,5        |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0,5         | 0           | 19,8        | 81           |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |

| Итого за Обед  |   | 760        | 43          | 17,3        | 87,9        | 672,9        |
|--|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Вторник, 2 недели</b>   |   |            |             |             |             |              |
| <b>Обед</b>  |   |            |             |             |             |              |
| 54-8з-2020   | Салат из белокочанной капусты с морковью* | 60         | 1           | 6,1         | 5,8         | 81,5         |
| 54-3с-2020   | Рассольник Ленинградский                  | 200        | 4,7         | 5,8         | 13,6        | 125,5        |
| 54-11р-2020  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)  | 90         | 12,4        | 6,7         | 5,7         | 132          |
| 54-11г-2020  | Шпоре картофельное                        | 150        | 2,4         | 0,4         | 18,7        | 88,2         |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                             | 200        | 0,2         | 0           | 6,5         | 26,8         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | <b>760</b> | <b>25,5</b> | <b>19,7</b> | <b>67</b>   | <b>539,3</b> |
| <b>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</b> |   |            |             |             |             |              |
| <b>Среда, 2 недели</b>   |   |            |             |             |             |              |
| <b>Обед</b>  |   |            |             |             |             |              |
| 54-13з-2020  | Салат из свеклы отварной                  | 60         | 0,8         | 2,7         | 4,6         | 45,6         |
| 54-2с-2020   | Борщ с картофелем и капустой              | 200        | 4,5         | 4,4         | 18,6        | 96,7         |
| 54-1г-2020   | Макароны отварные                         | 150        | 5,4         | 4,9         | 9,8         | 196,8        |
| 54-4м-2020   | Котлета из говядины                       | 75         | 13,7        | 13,1        | 12,4        | 221,3        |
| 54-1хн-2020  | Компот из смеси сухофруктов               | 200        | 0,5         | 0           | 19,8        | 81           |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | <b>745</b> | <b>29,7</b> | <b>25,8</b> | <b>81,9</b> | <b>726,7</b> |
| <b>Четверг, 2 недели</b>   |   |            |             |             |             |              |
| <b>Обед</b>  |   |            |             |             |             |              |
| Пром.  | Икра кабачковая                           | 60         | 0,8         | 2,8         | 4,4         | 46,8         |
| 54-7с-2020   | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200        | 5,2         | 2,8         | 18,5        | 119,6        |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                            | 200        | 18,5        | 7,4         | 33,1        | 273,1        |
| 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                             | 200        | 0,2         | 0           | 6,5         | 26,8         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 60         | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | <b>720</b> | <b>29,5</b> | <b>13,7</b> | <b>79,2</b> | <b>551,6</b> |
| <b>Пятница, 2 недели</b>   |   |            |             |             |             |              |

|             | Обед                         |              |             |             |             |              |  |  |  |
|-------------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| 54-3з-2020  | Помидор (сезонный)           | 60           | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8         |  |  |  |
| 54-2с-2020  | Борщ с картофелем и капустой | 200          | 4,5         | 4,4         | 9,8         | 96,7         |  |  |  |
| 54-6г-2020  | Рис отварной                 | 150          | 3,7         | 4,8         | 36,5        | 203,5        |  |  |  |
| 54-2м-2020  | Гуляш из говядины            | 10080        | 13,5        | 13,1        | 3,2         | 185,6        |  |  |  |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов  | 200          | 0,5         | 0           | 19,8        | 81           |  |  |  |
| Пром.       | Хлеб ржаной                  | 60           | 4,8         | 0,7         | 16,7        | 85,3         |  |  |  |
|             | <b>Итого за Обед</b>         | <b>10750</b> | <b>27,7</b> | <b>23,1</b> | <b>88,3</b> | <b>664,9</b> |  |  |  |