

«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.

(11лет и старше).

Меню горячих обедов для обучающихся 5-11 классов

| № рецептуры (1 л. и старше) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками* | 100 | 1 | 10,2 | 7,2 | 123,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 5,6 | 5,4 | 12,3 | 120,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,9 | 26,4 | 185,9 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,7 | 7,4 | 6,3 | 147,1 |
| Пром. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| | Итого за Обед | 930 | 30 | 30,6 | 85,2 | 740,3 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i> | | | | | | |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 100 | 1,3 | 4,7 | 7,3 | 78 |
| 54-2с-2020 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,9 | 7,3 | 17 | 156,9 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |
| 54-2м-2020 | Гуляши из говядины | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| | Итого за Обед | 930 | 37 | 35,6 | 118,3 | 946,8 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76 |

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 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 | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| | Итого за Обед | 830 | 31,7 | 16,1 | 96,9 | 661,9 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з-2020 | Помидоры и огурцы (сезонные) | 100 | 1 | 0,2 | 3,2 | 17,8 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,4 | 5,8 | 20,4 | 166,4 |
| 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 | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| | Итого за Обед | 830 | 35,2 | 25,4 | 87,1 | 719,7 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 100 | 2,2 | 7 | 11,3 | 119 |
| 54-2с-2020 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 5,6 | 5,7 | 12,3 | 120,3 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 100 | 18,3 | 17,5 | 16,5 | 295,1 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| | Итого за Обед | 930 | 36,4 | 37,3 | 121,8 | 969 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1 | 8,8 | 6,8 | 111,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 5,6 | 5,4 | 12,3 | 120,3 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 100 | 32,2 | 2,3 | 1,2 | 154,8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 185,9 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |

| Итого за Обед | | 930 | 49,4 | 23,6 | 115,3 | 790,3 |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Вторник, 2 недели | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью* | 100 | 1,7 | 10,2 | 9,7 | 135,8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,3 | 17 | 156,9 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,7 | 7,4 | 7,4 | 147,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 0,5 | 24,9 | 117,6 |
| 54-2гн-2020 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| Итого за Обед | | 930 | 29,9 | 26,1 | 92 | 720,8 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кубуруза сахарная 54-21з-2020»</i> | | | | | | |
| Среда, 2 недели | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76 |
| 54-2с-2020 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 5,6 | 5,7 | 12,3 | 120,3 |
| 54-1г-2020 | Макаронные отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 100 | 18,3 | 17,5 | 16,5 | 295,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| Итого за Обед | | 930 | 38,1 | 34,9 | 126,5 | 971,3 |
| Четверг, 2 недели | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 100 | 1,3 | 4,7 | 7,3 | 78 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,2 | 149,5 |
| 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 | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 |
| Итого за Обед | | 830 | 31,7 | 16,3 | 96,6 | 663,9 |
| Пятница, 2 недели | | | | | | |

| | Обед | | | | | | |
|-------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--|
| 54-3з-2020 | Помидор (сезонный) | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,8 | 21,3 | |
| 54-2с-2020 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 5,6 | 5,4 | 12,3 | 120,3 | |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 185,9 | |
| 54--2м-2020 | <i>Гуляши из говядины</i> | <i>100</i> | <i>16,9</i> | <i>16,4</i> | <i>4</i> | <i>232</i> | |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5,2 | 0,7 | 26,5 | 136,5 | |
| | Итого за Обед | 930 | 34,3 | 29,1 | 115,1 | 777 | |