

«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

2023-2024 учебного года.

Горячие завтраки.

**Меню горячих завтраков для обучающихся 1-11 классов**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть	
		г.		г.		г.		г.		г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-1г-2020	Макароны отварные	200		7,2		6,5		43,7		262,4	
54-4м-2020	Коллета 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.	Батон	50		13,3		11,9		42,5		105	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>		<b>39</b>		<b>35,9</b>		<b>109,2</b>		<b>689,3</b>	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-6г-2020	Сырники	200		39,2		11,5		41,3		425,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
Пром.	Батон	50		13,3		11,9		42,5		105	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>		<b>52,7</b>		<b>23,4</b>		<b>90,3</b>		<b>557,3</b>	
	<b>Среда, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5		4,4		0		53,7	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200		5		5,8		6,5		262,4	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200		0,3		0		6,7		27,9	
Пром.	Батон	50		13,3		11,9		42,5		105	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>		<b>18,6</b>		<b>17,7</b>		<b>55,7</b>		<b>395,3</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-20з-2020	Горошек зеленый	100		2,8		0,2		5,8		36,8	
54-1о-2020	Омлет натуральный	200		16,9		24		4,4		300,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120		1,1		0,2		18,4		79,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3		0,3		6,7		34,1	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>		<b>24,6</b>		<b>24,9</b>		<b>56,6</b>		<b>548,3</b>	



	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>750</b>	<b>30</b>	<b>29,3</b>	<b>65,4</b>	<b>644,7</b>
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31,5</b>	<b>33,7</b>	<b>144,4</b>	<b>780,3</b>
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>25,2</b>	<b>21,2</b>	<b>105,7</b>	<b>489,4</b>
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>650</b>	<b>30,6</b>	<b>25,6</b>	<b>114,5</b>	<b>585,8</b>
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>26,2</b>	<b>25,7</b>	<b>92,7</b>	<b>480,3</b>
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>85,8</b>	<b>398,6</b>
	Четверг, 2 неделя					

54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29</b>	<b>28,5</b>	<b>62,7</b>	<b>570,2</b>
	Пятница, 2 недели					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	105
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>52,9</b>	<b>26,2</b>	<b>93,1</b>	<b>595,3</b>