

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ « Казацкая средняя общеобразовательная школа »
Красногвардейского района

В.П.Максимов



« 22 » августа 2024 год

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

период.

2024-2025 учебного года.

(7-11лет).

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1г-2020	Макароны отварные	200		7		6		43,7		262	
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100		18		17		10,1		295	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		1		0		6,5		28	
Пром.	Батон	50		4		1		42,5		132	
	Итого за Завтрак	550		30		24		102,8		717	
	<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>										
	Обед										
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	60		2		7		4,3		109	
54-2с-2020	Борщ с картофелем и капустой	200		6		7		10,1		120	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150		3		5		19,8		140	
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90		7		7		5,7		147	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0		0		6,5		28	
Пром.	Хлеб ржаной	60		4		1		16,7		126	
	Итого за обед	760		22		27		63,1		670	
	Итого за день	1310		52		51		165,9		1387	
	Вторник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-6г-2020	Сырники	200		7		6		41,3		262	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0		0		6,5		28	
Пром.	Батон	50		3		2		42,5		155	
	Итого за Завтрак	450		52,7		23,4		90,3		557,3	
	Обед										
Пром.	Икра кабачковая	60		0		4		4,4		54	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200		6		7		13,6		156	
54-1г-2020	Макароны отварные	150		7		6		32,8		262	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90		17		16		3,2		232	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200		0		0		19,8		81	

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	760	34	34	90,5	911
	Итого за день	1210	86,7	57,4	180,8	1468,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	54
54-1з-2020	Каша "Дружба"	200	5	6	6,5	262
54-16к-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,7	28
54-3гн-2020	Батон	50	4	1	42,5	132
Пром.	Итого за Завтрак	450	9	7	55,7	422
	Обед					
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	4,6	76
54-13з-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	58	3	18,5	149
54-7с-2020	Плов с курицей	200	19	7	33,1	292
54-12м-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	27
54-2гн-2020	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
Пром.	Итого за Обед	720	82	14	79,4	670
	Итого за день	1170	91	21	135,1	1092
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
	Горошек зеленый	100	3	0	5,8	58
54-20з-2020	Омлет натуральный	200	17	24	4,4	300
54-1о-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	27
54-2гн-2020	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	1	14,8	70
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	6,7	42
Пром.	Итого за Завтрак	550	24,1	26,2	56,6	576,6
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	750	29,5	30,6	65,4	673
	Обед					
	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	1	0	1,9	18
54-5з-2020	Суп картофельный с горохом	200	7	8	16,3	133
54-8с-2020	Жаркое по-домашнему	200	20	19	17,2	318
54-9м-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,8	81
54-1хн-2020						

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	720	32	28	71,9	676
	Итого за день	1470	61,5	58,6	137,3	1349
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8	11	38,4	283
	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6,7	28
54-3гн-2020	Фрукты (в ассортименте)	100-120	2	0	18,4	74
Пром.	Батон	50	4	1	42,5	132
Пром.	Итого за Завтрак	650	22,4	22,8	144,4	800,9
	Обед					
	Икра свекольная	60	1	4	6,8	76
54-15з-2020	Борщ с картофелем и капустой	200	6	5	9,8	120
54-2с-2020	Рис отварной	150	5	6	36,5	271
54-6г-2020	Коллеты из курицы	90	18	17	10,1	295
54-5м-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	27
54-2гн-2020	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
Пром.	Итого за Обед	760	34	33	86,4	915
	Итого за день	1410	56,4	55,8	230,8	1715,9
	Понедельник, 2 недели					
	Завтрак					
	Макароны отварные с сыром	200	11	9	38,1	277
54-3г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	4	1	6,7	28
54-3гн-2020	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Батон	50	13,3	11,9	42,5	132
Пром.	Итого за Завтрак	450	29,4	22,1	105,7	516,6
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5	4	8,8	96
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	650	34,4	26,1	114,5	612,6
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	4,1	112
54-16з-2020	Борщ с картофелем и капустой	200	7	5	9,8	120
54-2с-2020	Курица отварная	90	29	2	1	139
54-21м-2020	Рис отварной	150	5	6	36,5	274
54-6г-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	800	46,5	23	87,9	852
	Итого за день	1450	80,9	49,1	202,4	1464,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Залежанка из творога	200	39	14	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	27
Пром.	Багон	50	13,3	11,9	42,5	155
	Итого за Завтрак	420	39,6	14,3	50,6	490,3
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6	5,8	82
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	6	7	13,6	157
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	7	7	5,7	147
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3	5	18,7	140
54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	760	21,2	26	67	679
	Итого за день	1180	60,8	40,3	117,6	1169,3

*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	54
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	5	4	18,4	133
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	28
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	3	0	18,4	180
Пром.	Багон	50	4	1	42,5	132
	Итого за Завтрак	465	16	9	85,8	527
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1	4	4,6	76
54-2с-2020	Борщ с картофелем и капустой	200	6	5	18,6	120
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	7	6	9,8	262
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	20	19	10,1	332
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	760	38,5	35	79,6	997
	Итого за день	1225	54,5	44	165,4	1524
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	3	0,2	5,8	37
54-10-2020	Омлет натуральный	200	17	24	4,4	300
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4	4	12,6	27
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	1	14,8	70
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	2	6,7	42
	Итого за Завтрак	550	28,1	31,4	62,7	576,4
	Обед					
Пром.	икра кабачковая	100	0	7	4,4	90
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6	4	18,5	150
54-12м-2020	Плов с курицей	200	19	7	33,1	291
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	27
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	720	29,5	13,7	79,2	551,6
	Итого за день	1270	57,6	45,1	141,9	1128
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8	10	37,6	275
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	12,6	28
Пром.	Батон	50	4	1	42,5	132
	Итого за Завтрак	450	12	11	92,7	435
	Обед					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	60	0	2	2,3	1
54-2с-2020	Борщ с картофелем и капустой	200	6	5	9,8	120
54-6г-2020	Рис отварной	150	5	6	36,5	271
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	17	16	3,2	232
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	1	16,7	126
	Итого за Обед	760	32	30	88,3	831
	Итого за день	1210	44	41	181	1266

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ « Казацкая средняя общеобразовательная школа »
Красногвардейского района

В.П.Максимов



« 22 » августа 2024 год

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

2024-2025 учебного года.

(11лет и старше).

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г.		г.		г.		г.		г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1г-2020	Макароны отварные	200		7,2		6,5		43,7		262,4	
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100		14,4		3,2		10,1		126,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
Пром.	Батон	50		3,75		1,45		25,7		132	
	Итого за Завтрак	550		25,55		11,15		86		547,6	
	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		5,6		0,8		35,2		168	
	Итого за Обед	930		30,4		30,7		93,9		771,8	
	Итого за день	1480		55,95		41,85		179,9		1319,4	
	*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»										
	Вторник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-6т-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		3,75		1,45		25,7		132	
	Итого за Завтрак	450		52,7		23,4		90,3		557,3	
	Обед										
Пром.	Икра кабачковая	100		0		7		7		90	
54-2с-2020	Рассольник ленинградский	250		5,9		7,3		17		156,9	
54-1г-2020	Макароны 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	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	930	36,1	38	126,7	990,3
	Итого за день	1380	88,8	61,4	217	1547,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
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	3,75	1,45	25,7	132
	Итого за Завтрак	450	9,05	7,25	38,9	422,3
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свежлы 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
	Итого за день	1280	40,75	23,35	135,8	1084,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	3	0	6	37
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	2,1	0,3	14,7	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,8	42
	Итого за Завтрак	550	24,7	24,7	58,8	556,6
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	750	30,1	29,1	67,6	653
	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	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	740	33,5	24,2	90,4	710,8
	Итого за день	1490	63,6	53,3	158	1363,8
	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	3,75	1,45	25,7	132
	Итого за Завтрак	650	21,95	23,25	127,6	807,3
	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
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	930	32,9	23,1	124,1	831,8
	Итого за день	1580	54,85	46,35	251,7	1639,1
	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	3,75	1,45	25,7	132
	Итого за Завтрак	450	15,65	10,75	88,9	516,4
	Дополнительное питание:					
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	650	21,05	15,15	97,7	612,8
	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	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	930	49,8	23,7	124	821,8
	Итого за день	1580	70,85	38,85	221,7	1434,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
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	3,75	1,45	25,7	132
	Итого за Завтрак	420	39,6	14,3	50,6	490,3
	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	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	930	30,3	26,2	100,7	752,3
	Итого за день	1350	69,9	40,5	151,3	1242,6

*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»

	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	3,75	1,45	25,7	132
	Итого за Завтрак	465	13,45	10,55	69	425,6
	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
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	80	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	930	34,6	20,7	128,8	834,1
	Итого за день	1395	48,05	31,25	197,8	1259,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	3	0	6	35
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	2,1	0,3	14,7	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,8	42
	Итого за Завтрак	550	29,1	28,3	64,9	576,5
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	0	7	7	90
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	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	830	31,7	16,3	96,6	663,9
	Итого за день	1380	60,8	44,6	161,5	1240,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	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	3,75	1,45	25,7	132
	Итого за Завтрак	450	26,2	25,7	92,7	480,3
	Итого за Завтрак	450	16,65	15,25	75,9	507,3
	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	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	5,6	0,8	35,2	168
	Итого за Обед	930	34,7	29,2	123,8	808,5
	Итого за Обед	1860	69,4	58,4	247,6	1617