Утверждаю: Директор МКОУ ООШ д. Ложкари

/С.Л. Павлова/
Приказ от 31.03.2023 г.

Примерное цикличное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование на весенний и летний период

Основное меню для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

No	получающих начальное				V	IC
№ рецептуры	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность Ккал.
(7-11 л.)	Поможен чина 1 и	г.	Γ.	Γ.	Γ.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
П	Завтрак	100	0.4	0	11.2	4.6
Пром.	Фрукт	100	0.4	0	11.3 9.9	46
76-2023	Тефтель из говядины с рисом	100	13.5	9	ļ	153.5
138-2023	Овощное рагу	200	2.2	6.4	20.4	147.6
166-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
	Итого за Завтрак	640	19	16	65	453
54-43-2020	Обед	90	1	0.1	2.0	20.6
	Перец болгарский в нарезке Рассольник Ленинградский	80	4.7	6.2	3.9 13.6	20.6
54-3c-2020 54-11r-2020	Картофельное пюре	200				129.4 145.8
	* * *	150	3.1	6.1	19.8	
54-18m-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	14	5.3	200.5
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки)	200	4	0.1	15.6 23.8	66.9 117.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60				
	Итого за Обед	770	27.2	27.2	82 146.5	680.6
	Итого за день	1410	45.7	43.1	140.5	1133.9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
146-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5.1	51.4
129-2022	Гуляш из куриной грудки	100	13	8.9	4.6	159.5
101-2023	Картофельное пюре	200	4	7.6	34.7	215.9
126-2023	Напиток из шиповника	200	0.4	0	13	53.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
	Итого за Завтрак	600	20	20	73	558
	Обед					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2c-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	740	31.4	37.9	67.7	738.5
	Итого за день	1340	51.2	57.9	141	1296.8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
35-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	1.9	36.2
152-2023	Тефтель рыбный	100	11	8.7	14.2	194.4
149-2023	Соус белый основной	20	0.1	0.7	0.8	10.7
91-2023	Рис отварной	150	3.2	5.4	38.4	218.3
113-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7.2	29.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
	Итого за завтрак	570	17	18	78	567
****	Обед		2.7			22.5
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5c-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.5	24.1	26.4	416.3
54-3coyc-2020	Соус красный основной	50	1.6	1.4	4.4	36.5
54-14хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	790	39	37.8	83.1	828.3
	Итого за день	1360	56.1	56.1	161.5	1395.6
	Четверг, 1 неделя					

	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0.4	0	11.3	46
73-2023	Биточек из говядины	100	13.3	11.3	17.7	240.4
94-2023	Макароны отварные	150	5.1	4.8	36.2	213.1
78-2023	Соус красный основной	50	0.2	1.1	3.5	26
119-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
пром.	Итого за завтрак	640	22	18	100	667
	Обед	040		10	100	007
54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.6	13.6	134.2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.3	10	127.1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
пром.	Итого за Обед	765	29.5	20.7	93.4	678.1
	Итого за день	1405	51.3	38.4	193.3	1344.8
	Пятница, 1 неделя	1100	01.0	0011	170.0	10 1 110
	Завтрак					
38-2023		60	0.4	0	1.1	6
	Огурец в нарезке				21.8	242.4
89-2023	Рагу из курицы	200	12	10.5		
116-2023	Какао с молоком	200	4.6	4.8	13.6	114.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
	Итого за завтрак	500	19	16	52	441
	Обед		0.45	0.00		0.40
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0.45	0.08	1.5	8.48
54-16c-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7.4	6	9.5	121.4
54-23г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-193-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4
54-24хн-2020	Кисель из ягод	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	750	40.35	26.88	92.8	774.78
	Итого за день	1250	59.75	42.68	145.2	1215.78
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0.4	0	11.3	46
161-2023	Овощное рагу из курицы	200	14	12	21.1	250.6
119-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
	Итого за завтрак	540	17	13	64	438
	Обед					
Пром.				0.0	4.5	22.9
	Кукуруза сахарная	40	0.9	0.2		
54-1c-2020	Кукуруза сахарная Щи из свежей капусты со сметаной	40 200	0.9 4.6	6.1	5.7	96.1
						96.1 327.6
54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	
54-1с-2020 54-17м-2020	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью	200 200	4.6 22.9	6.1 11.9	5.7 32.1	327.6
54-1c-2020 54-17м-2020 54-2coyc-2020	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной	200 200 50	4.6 22.9 1.4	6.1 11.9 2.1	5.7 32.1 2.2	327.6 33.1
54-1c-2020 54-17m-2020 54-2coyc-2020 54-14rh-2020	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом	200 200 50 200	4.6 22.9 1.4 0.4	6.1 11.9 2.1 0.1	5.7 32.1 2.2 8.2	327.6 33.1 35
54-1c-2020 54-17m-2020 54-2coyc-2020 54-14rh-2020	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте	200 200 50 200 60	4.6 22.9 1.4 0.4 4	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8	327.6 33.1 35 117.4
54-1c-2020 54-17m-2020 54-2coyc-2020 54-14rh-2020	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте Итого за Обед	200 200 50 200 60 750	4.6 22.9 1.4 0.4 4 34.2	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7 21.1	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8 76.5	327.6 33.1 35 117.4 632.1
54-1c-2020 54-17m-2020 54-2coyc-2020 54-14rh-2020	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте Итого за Обед Итого за день Вторник, 2 неделя	200 200 50 200 60 750	4.6 22.9 1.4 0.4 4 34.2	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7 21.1	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8 76.5	327.6 33.1 35 117.4 632.1
54-1с-2020 54-17м-2020 54-2соус-2020 54-14гн-2020 Пром.	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте Итого за Обед Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак	200 200 50 200 60 750 1290	4.6 22.9 1.4 0.4 4 34.2	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7 21.1 33.6	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8 76.5 140.1	327.6 33.1 35 117.4 632.1 1069.9
54-1с-2020 54-17м-2020 54-2соус-2020 54-14гн-2020 Пром.	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте Итого за Обед Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Салат из квашеной капусты	200 200 50 200 60 750 1290	4.6 22.9 1.4 0.4 4 34.2 51.4	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7 21.1 33.6	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8 76.5 140.1	327.6 33.1 35 117.4 632.1 1069.9
54-1с-2020 54-17м-2020 54-2соус-2020 54-14гн-2020 Пром. 146-2023 86-2023	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте Итого за Обед Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Салат из квашеной капусты Жаркое по-домашнему	200 200 50 200 60 750 1290	4.6 22.9 1.4 0.4 4 34.2 51.4 0 13.2	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7 21.1 33.6	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8 76.5 140.1	327.6 33.1 35 117.4 632.1 1069.9
54-1с-2020 54-17м-2020 54-2соус-2020 54-14гн-2020 Пром.	Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная с печенью Соус белый основной Чай с ягодой и медом Хлеб в ассортименте Итого за Обед Итого за день Вторник, 2 неделя Завтрак Салат из квашеной капусты	200 200 50 200 60 750 1290	4.6 22.9 1.4 0.4 4 34.2 51.4	6.1 11.9 2.1 0.1 0.7 21.1 33.6	5.7 32.1 2.2 8.2 23.8 76.5 140.1	327.6 33.1 35 117.4 632.1 1069.9

	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8c-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.6	13.6	134.2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.3	10	127.1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
1	Итого за Обед	765	30.4	24.5	91.4	707.5
	Итого за день	1265	50.6	44	148.5	1178.2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
38-2023	Огурец в нарезке	60	0.4	0	1.1	6
143-2023	Плов из курицы	200	13.6	12.3	35.2	317
122-2023	Компот из изюма	200	0.2	0	14.1	55.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
Hpow.	Итого за завтрак	500	17	13	66	457
	Обед	300	17	13	00	43 7
54-23-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-5c-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
пром.	Итого за Обед	740	33.6	24.5	64.5	612.6
	Итого за день	1240	50.2	37.3	130.8	1069.7
	Четверг, 2 неделя	1240	30.2	57.5	150.0	1007.7
	*					
25 2022	Завтрак	(0	0.4	2	1.0	26.2
35-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	9	1.9	36.2
81-2023	Гуляш из говядины	100	11.1		4.1	127.3
97-2023 78-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150 50	7.2	5.6	46.2 3.5	270.1 26
	Соус красный основной	200	0.2	0	12	46
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	40	2.4	0.5	15.9	78.2
Пром.	Хлеб в ассортименте Итого за завтрак	600	2.4	19	84	584
	Обед	000	21	19	04	304
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2c-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-4r-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-41-2020 54-1m-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.5	1.9	168.2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Hpow.	Итого за Обед	770	30.4	26.5	99.1	757.3
	Итого за день	1370	51.7	45.7	182.7	1341.1
	Пятница, 2 неделя	10.0	2211	,	-02.7	
	Завтрак					
Пром.	Бавтрак Фрукт	100	0.4	0	11.3	46
164-2023	Котлета рубленая из курицы	100	13	7.9	15.4	186.4
10T-2U2J	μεσιστοια ργοσισμαλ ης Κγρημβι	_	1	7.6	34.7	215.9
101-2023		200	4	/ ()		
101-2023 119-2023	Картофельное пюре	200	0.4			
119-2023	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте	200 40	0.4 2.4	0 0.5	15.3 15.9	63 78.2
119-2023	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте Итого за завтрак	200	0.4	0	15.3	63
119-2023 Пром.	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте Итого за завтрак Обед	200 40 640	0.4 2.4 20	0 0.5 16	15.3 15.9 93	63 78.2 590
119-2023 Пром. 54-113-2020	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте Итого за завтрак Обед Салат из моркови с яблоками	200 40 640 80	0.4 2.4 20 0.7	0 0.5 16 8.1	15.3 15.9 93 5.7	63 78.2 590
119-2023 Пром. 54-113-2020 54-8c-2020	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте Итого за завтрак Обед Салат из моркови с яблоками Суп картофельный с горохом	200 40 640 80 200	0.4 2.4 20 0.7 6.7	0 0.5 16 8.1 4.6	15.3 15.9 93 5.7 16.3	63 78.2 590 99 133.1
119-2023 Пром. 54-113-2020 54-8с-2020 54-6г-2020	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте Итого за завтрак Обед Салат из моркови с яблоками Суп картофельный с горохом Рис отварной	200 40 640 80 200 150	0.4 2.4 20 0.7 6.7 3.6	0 0.5 16 8.1 4.6 5.4	15.3 15.9 93 5.7 16.3 36.4	63 78.2 590 99 133.1 208.7
119-2023 Пром. 54-113-2020 54-8c-2020	Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб в ассортименте Итого за завтрак Обед Салат из моркови с яблоками Суп картофельный с горохом	200 40 640 80 200	0.4 2.4 20 0.7 6.7	0 0.5 16 8.1 4.6	15.3 15.9 93 5.7 16.3	63 78.2 590 99 133.1

Итого за Обед	770	26.3	24.7	100.1	728.9
Итого за день	1410	46.5	40.7	192.7	1318.4