

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ д. Ложжари



/С.Л. Павлова/

Приказ от 31.03.2023 г.

№ 42 - ОД

**Примерное циклическое 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**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0.4	0	11.3	46
76-2023	Тефтель из говядины с рисом	100	13.5	9	9.9	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
Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.7	6.2	13.6	129.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	14	5.3	200.5
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки)	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
Итого за Обед		770	27.2	27.2	82	680.6
Итого за день		1410	45.7	43.1	146.5	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						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с-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						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с-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
54-3соус-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
		Итого за завтрак	640	22	18	100
		Обед				
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-8с-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
		Итого за Обед	765	29.5	20.7	93.4
		Итого за день	1405	51.3	38.4	193.3
		Пятница, 1 неделя				
		Завтрак				
38-2023	Огурец в нарезке	60	0.4	0	1.1	6
89-2023	Рагу из курицы	200	12	10.5	21.8	242.4
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
		Обед				
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.45	0.08	1.5	8.48
54-16с-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
54-19з-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
		Итого за день	1250	59.75	42.68	145.2
		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
		Обед				
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0.9	0.2	4.5	22.9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22.9	11.9	32.1	327.6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1.4	2.1	2.2	33.1
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
		Итого за Обед	750	34.2	21.1	76.5
		Итого за день	1290	51.4	33.6	140.1
		Вторник, 2 неделя				
		Завтрак				
146-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5.1	51.4
86-2023	Жаркое по-домашнему	200	13.2	11.2	22.5	226.7
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	20	20	57

	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с-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
	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
	Итого за завтрак	500	17	13	66	457
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-5с-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
	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					
	Завтрак					
35-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	1.9	36.2
81-2023	Гуляш из говядины	100	11.1	9	4.1	127.3
97-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.2	5.6	46.2	270.1
78-2023	Соус красный основной	50	0.2	1.1	3.5	26
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0	0	12	46
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	2.4	0.5	15.9	78.2
	Итого за завтрак	600	21	19	84	584
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-1м-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
	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					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0.4	0	11.3	46
164-2023	Котлета рубленая из курицы	100	13	7.9	15.4	186.4
101-2023	Картофельное пюре	200	4	7.6	34.7	215.9
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	640	20	16	93	590
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0.7	8.1	5.7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4

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