

Утверждаю

Директор МБОУ «Арнаутовская средняя
общеобразовательная школа»

Красногвардейского района Белгородской области

Р.В. Филиппов



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**МБОУ «АРНАУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

на 2023-2024 учебный год

в возрасте с 7 до 11 лет

Меню горячих завтраков обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	
Понедельник, 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	24,1	168,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	465	12,3	10,7	52,1	353,8
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)						
		200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Итого завтрак	665	17,7	15,1	60,9	450,2
№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	80	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	27	24,4	98,6	719,3

*С 01.03-заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»

		Вторник, 1 недели				
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8
	фрукты (в ассортименте)	150	18,9	22	5,5	295,8
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	48,3	38,6	58,5	774,8
ИТОГО завтрак		550	48,3	38,6	58,5	774,8
Вторник, 1 недели						
Обед						
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	80	0,6	0,1	1,9	10,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
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	35	2,3	0,5	11,7	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
	Итого за Обед	760	33,5	24,2	89,1	708,1

	Среда, 1 неделя							
	Завтрак							
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8		
54-10с-2020	Омлет натуральный	200	16,9	2,4	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		
	Итого за Завтрак	550	24,6	24,9	56,6	548,3		
	ИТОГО завтрак	550	24,6	24,9	56,6	548,3		
	Среда, 1 неделя							
	Обед							
54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	80	0,8	2,7	4,6	45,6		
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	175		
54-12м-2020	Шлов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1		
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6		
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7		
	Итого за Обед	760	30,5	14,1	99,9	701		

		Четверг, 1 неделя						
Завтрак								
54-1г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	7,2	6,5	43,7	262,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1		
	Итого за Завтрак	450	11,1	7	71,9	394,7		
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
	ИТОГО завтрак	666,5	16,5	11,4	80,7	491,1		
Четверг, 1 неделя								
Обед								
Пром.	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8		
54-15с-2020	Рассольник помашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1		
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4		
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2		
	Итого за Обед	720	32,2	31	73,8	704,9		

Питания, 1 недели								
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8			70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7			34,1
	Итого за Завтрак	450	13,4	11,5	85			495,8
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8			96,4
	Итого завтрак	650	18,8	15,9	93,8			592,2
Питания, 1 недели								
Обед								
54-15з-2020	Икра снекольная	80	1,3	4,2	6,8			71,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7			92,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5			203,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4			221,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8			42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8			70,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2
	Итого за Обед	765	28	28,7	96			752

		Понедельник, 2 недели										
Завтрак												
54-6к-2020	Каша вязкая молочная <i>молочная пшеница</i>	200			8,3			10,2			37,6	274,9
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.	Хлеб пшеничный	30			2,3		0,2			14,8		70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20			1,3		0,3			6,7		34,1
	Итого за Завтрак	450			13,3		10,9			84,2		486,8
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200			5,4		4,4			8,8		96,4
	Итого завтрак	650			18,7		15,3			93		583,2
	Понедельник, 2 недели											
	Обед											
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80			0,6		5,3			4,1		67,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			4,7		5,7			10,1		110,4
54-21м-2020	Курица отварная	90			28,9		2,1			1		139,3
54-1г-2020	Макаронные отварные	150			5,4		4,9			32,8		196,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200			0,5		0			19,8		81
Пром.	Хлеб ржаной	30			2		0,4			10		51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45			3,3		0,3			22,2		105,6
	Итого за Обед	795			45,4		18,7			100		751,4

		Вторник, 2 недели					
Завтрак							
54-1т-2020	Сырники	200	34,2	18	44,8		478,6
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4		57,9
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5		26,8
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7		117,2
	Итого за Завтрак	470	38,3	18,5	90,4		680,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8		96,4
	ИТОГО завтрак	670	43,7	22,9	99,2		776,9
	Вторник, 2 недели						
	Обед						
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	80	0,7	0,1	2,3		12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4		144
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5		308
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2		105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10		51,2
	Итого за Обед	755	35,4	11,6	84,2		702,6

Средн, 2 недели								
Завтрак								
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0			53,7
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6			270,3
54-2н-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
	Итого за Завтрак	465	16,6	14,3	85			534,8
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8			96,4
	ИТОГО завтрак	665	22	18,7	93,8			631,2
Средн, 2 недели								
Обед								
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6			45,6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4			125,9
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8			139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	15,1	14,2	5,9			212,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8			81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2			105,6
	Итого за Обед	785	31,7	27,4	96,7			761,6

		Четверг, 2 недели									
Завтрак											
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					
54-3гн-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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1					
	Итого за Завтрак	550	24,7	24,9	56,8	549,4					
ИТОГО завтрак		550	24,7	24,9	56,8	549,4					
Четверг, 2 недели											
Обед											
Пром.	Икра кабачковая	80	1	3	4	80					
54-18с-2020	Свекольник	200	1,8	4,3	10,7	88,3					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4					
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6					
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2					
	Итого за Обед	755	30,6	30,3	69,9	706,5					

Пятица, 2 недели									
Завтрак									
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8				21,3
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1				276,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6				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
	Итого за Завтрак	550	19,9	13,4	76				503
ИТОГО завтрак									
Пятица, 2 недели									
Обед									
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	80	1	6,1	5,8				81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6				125,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9				266,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5				203,5
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8				42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8				70,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10				51,2
	Итого за Обед	780	30,7	37,5	95,4				840,3

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

