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 12 до 18 лет

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	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	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	100	1	10,2	7,2	123,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**905**	**32,2**	**31,1**	**126,6**	**911,9**

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

	Вторник, 1 неделя					
	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
54-2гн-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	**550**	**48,3**	**38,6**	**58,5**	**774,8**
	ИТОГО завтрак	**550**	**48,3**	**38,6**	**58,5**	**774,8**
	Вторник, 1 неделя					
	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	250	20,1	18,7	17,2	318
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**905**	**37,5**	**25,7**	**105,1**	**800,6**

	Среда, 1 неделя					
	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
54-2гн-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	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	250	34	10,1	41,5	393,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**905**	**49,7**	**19,5**	**126,6**	**878,3**

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны 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	100	1,3	4,7	7,3	78
54-15с-2020	Рассольник домашний	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	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**805**	**36**	**33,3**	**96,4**	**831,9**

	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.	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**
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**915**	**38,2**	**36,5**	**133,5**	**1012,5**

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная манная	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 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Обед	**935**	**47,8**	**25,4**	**128,4**	**934,3**

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Сырники	200	34,2	18	44,8	478,6
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.	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 неделя					
	Обед					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	375
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**905**	**45,3**	**14,8**	**105,6**	**839,3**

	Среда, 2 неделя					
	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
54-2гн-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	**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**
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Обед	**935**	**35,5**	**32,1**	**121,7**	**918,2**

	Четверг, 2 неделя					
	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 неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	1	3	4	100
54-18с-2020	Свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**905**	**38,4**	**37,6**	**88**	**894,8**

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-3г-2020	Макароны 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	**550**	**19,9**	**13,4**	**76**	**503**
	Пятница, 2 неделя					
	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
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**955**	**39,3**	**47,3**	**135,2**	**1119,3**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»*						

пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью 11 (одиннадцать) лист ов

Директор школы Р.В. Филиппов