

УТВЕРЖДАЮ

директор БОУ "Шуховская средняя школа"

\_\_\_\_\_ Е. В. Прядина

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год

**Организация: БОУ "Шуховская средняя школа"**

**Название меню: Меню горячих завтраков и обедов (основное, 1-4 класс)**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 03.09.2024 - 30.05.2025**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок ананасовый	100	0,3	0,1	11,8	49,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,9</b>	<b>14,2</b>	<b>91,4</b>	<b>565,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35,9</b>	<b>15,1</b>	<b>114,9</b>	<b>738,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>53,8</b>	<b>29,3</b>	<b>206,3</b>	<b>1303,8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12,2</b>	<b>6,8</b>	<b>89,9</b>	<b>469,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>39,7</b>	<b>14,7</b>	<b>104,7</b>	<b>710</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>51,9</b>	<b>21,5</b>	<b>194,6</b>	<b>1179,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,6</b>	<b>9,6</b>	<b>98,8</b>	<b>547,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>32,5</b>	<b>31,3</b>	<b>100,9</b>	<b>814,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>49,1</b>	<b>40,9</b>	<b>199,7</b>	<b>1362</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,5</b>	<b>7,8</b>	<b>91,8</b>	<b>503,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>39,4</b>	<b>29,8</b>	<b>135</b>	<b>965,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>55,9</b>	<b>37,6</b>	<b>226,8</b>	<b>1469,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок апельсиновый	150	1,1	0,2	19,8	84,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,6</b>	<b>13,5</b>	<b>95,9</b>	<b>574,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3

54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>50,5</b>	<b>13,6</b>	<b>99,3</b>	<b>721,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>68,1</b>	<b>27,1</b>	<b>195,2</b>	<b>1296,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>14,1</b>	<b>10,7</b>	<b>104,8</b>	<b>572,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38,2</b>	<b>30,1</b>	<b>134</b>	<b>959,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>52,3</b>	<b>40,8</b>	<b>238,8</b>	<b>1532,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,4</b>	<b>11,1</b>	<b>99,4</b>	<b>571</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,8</b>	<b>22,4</b>	<b>109,7</b>	<b>763,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>49,2</b>	<b>33,5</b>	<b>209,1</b>	<b>1334,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4

Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,6</b>	<b>7</b>	<b>101,9</b>	<b>529,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>37,1</b>	<b>14,2</b>	<b>109,8</b>	<b>716,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>51,7</b>	<b>21,2</b>	<b>211,7</b>	<b>1246,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>9,9</b>	<b>97,9</b>	<b>554,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>41,7</b>	<b>32,2</b>	<b>84,8</b>	<b>796,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>60,1</b>	<b>42,1</b>	<b>182,7</b>	<b>1350,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	67,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>7,7</b>	<b>101</b>	<b>537,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	70	0,8	6,3	4,7	78,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29</b>	<b>33,4</b>	<b>87,2</b>	<b>765,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>45</b>	<b>41,1</b>	<b>188,2</b>	<b>1302,5</b>