

Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Верховажская средняя
 школа имени Я.Я.Кремлева»
 Г.И.Воробьева
 2024г

Десятидневное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева»

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	24,8	20,5	103,6	696,00
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	40,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	31,44	24,9	107,21	678,9

¹С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»

Продолжение табл.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,2	0	0,8	4,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-1т	Запеканка из творога с соусом	200	29,22	12,11	29,1	342,23
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	42,22	15,91	103,5	724,73
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34,6	24,4	95,1	736,6
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	35,7	28,3	98,9	792,10
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Обед	750	31,4	20,4	111,4	753,3
2С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-20	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	31,1	18,6	107,1	718,6
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	34	34,8	77,1	757,5
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	805	32,6	20,0	103,0	745,9
	Пятница, 2 неделя					

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал

	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	42,1	26,7	108,0	839,8
	Средние показатели за ОБЕДЫ	781,3	33	23	99,8	737,2

Примечание:

№ рецептуры* – номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;

Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов