



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

**Десятидневное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 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
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	250	5,75	7,13	14,5	145,3
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,75	47,0	343,63
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>28,03</b>	<b>24,48</b>	<b>115,9</b>	<b>793,93</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови с яблоками <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,0
54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>32,8</b>	<b>27,29</b>	<b>117,81</b>	<b>747,2</b>

<sup>1</sup>С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»

Продолжение табл.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,2	0	0,8	4,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,75	179,4
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>44,82</b>	<b>17,31</b>	<b>112,75</b>	<b>784,53</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,38	5,75	20,38	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,13	23,5	21,5	397,38
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>41,31</b>	<b>30,25</b>	<b>103,48</b>	<b>816,08</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,88	7,0	7,13	115,25
54-1г	Макаронны отварные	180	6,36	5,88	39,36	224,16
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37,94</b>	<b>30,68</b>	<b>106,89</b>	<b>842,51</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>2</sup>	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6,0	7,25	17,0	156,88
54-12м	Плов с курицей	250	23,13	9,25	41,38	341,5
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



	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>37,23</b>	<b>23,7</b>	<b>123,08</b>	<b>852,98</b>
<sup>2</sup> С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,38	7,25	13,5	144,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>33,28</b>	<b>21,15</b>	<b>115,1</b>	<b>788,24</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови с яблоками <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ со сметаной	250	5,88	7,13	12,63	138,0
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,63	424,25
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>40,68</b>	<b>41,73</b>	<b>82,96</b>	<b>869,95</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,88	7,0	7,13	115,25
54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>34,5</b>	<b>22,96</b>	<b>116,21</b>	<b>809,65</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					

№ 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	250	10,5	3,25	18,25	144,25
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>44,2</b>	<b>26,35</b>	<b>111,65</b>	<b>868,65</b>
	<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>	<b>781,3</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>99,8</b>	<b>737,2</b>
<b>Примечание:</b>						
№ рецептуры* – номера рецептур из перечня блюд;						
Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;						
Овощи в нарезке, горошек зеленый*** – допускается выдача иных овощей;						
Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов						