



Утверждаю

Директор

МБСУ «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», нуждающихся в лечебном и диетическом питании (при галактоземии).

№ 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
№ 131	Каша пшеничная на воде с растительным маслом и курагой	200	6,1	10,1	38,6	269,4
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	18,5	16,8	111,8	671,1
	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	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 (без добавления молока)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-21	Соус томатный	30	0,5	1,3	1,8	20,0
54-4гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
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	28,77	22,91	113,51	673,92
¹ 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
	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
54-21м	Кура отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	760	40,5	11,6	111,0	709,1
	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	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
54-4гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
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	31,17	24,71	101,61	753,32
	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
² С 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
№203	Картофель припущенный с растительным маслом	150	2,9	3,6	21,8	131
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-21	Соус томатный	30	0,5	1,3	1,8	20,0
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	26,4	15,8	101,3	660,2
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ	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	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
54-5соус-21	Соус томатный	30	0,5	1,3	1,8	20,0
54-4гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
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	30,67	15,91	113,91	720,82
	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
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
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	780	35	23,1	101,6	753,3
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