

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 30.08.24 № 352-о



***Перспективное десятидневное меню весенне-летний период
Возрастная категория с 11 лет и старше
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"***

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	,18	9,33	62,98	54-12з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с-2020
	бефстроганов	100	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020
	макароньы отварные	200	6,6	7,06	46,6	277,3	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	970	38,8	46,86	145,23	1014,78		
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1620	71,38	64,24	217,42	1581,71	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	32,76	30,96	71,94	696,64	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-2020
	картофельное пюре	200	3	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	970	32,83	26,68	123,15	881,58		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1565	65,59	57,64	195,09	1578,22	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с гущеным молоком	200	32,3	21,6	30	443,3	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	32,9	22	46,3	514,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	2,5	5,783		107,18	54-16з-2020
	Суп картофельный с пшеном	250	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед		870	50,3	24,583	116,6	931,78	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1370	83,2	46,583	162,9	1446,28	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из соленных огурцов и лука	100	0,5	3,33	2,67	42,67	24
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	грудка тушеная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	665	32,63	22,41	68,06	630,2	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		865	38,03	26,81	76,86	726,6	
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	54-9м-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	60	4	0,6	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	36,9	23,2	101,4	677,3	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1520	74,93	50,01	178,26	1403,9	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	625	30,8	39,3	54,9	695,7	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Кукуруза сладкая	60	1,7	10,2	9,7	135,8	пром
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,49	7,29	8,7	110,34	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	биточек мясной	100	19,2	15,86	15,2	278,6	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	930	40,19	39,15	137,6	1051,34		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1555	70,99	78,45	192,5	1747,04		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	макароны отварные с сыром	200	25,3	35,6	3,9	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	665	31,5	36,5	54,3	510,1	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с гречкой	250	16,35	14,25	18,15	264,9	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	23,7	7,9	34,7	318,8	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	855	48,42	32,42	119,67	975,76		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1520	79,92	68,92	173,97	1485,86	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	10	15,3	70,7	488,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Кукуруза сладкая	100	1,7	10,2	9,7	135,8	пром
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,2	24,87	5,5	322,37	54-9р-2020
	картофель отварной	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	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	60	4	0,8	20	102	пром.
	Итого за обед	970	40,1	50,87	118	1085,57	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
ИТОГО за день		1565	50,1	66,17	1887	1573,87	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со стуженным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	39,9	14,7	46	476,8	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	10,47	6,63	25,23	202,44	54-8с-2020
	каша пшенная рассыпчатая	200	8,8	9,2	49,33	315,73	54-6г-2020
	Птица запечённая порционно	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	955	48,8	34,01	139,65	1076,9		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1455	88,7	48,71	185,65	1553,7	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	100	16,8	15,8	6,6	236,5	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	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	пром.
	Итого за Завтрак	650	29	20,9	87,4	645,8	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		850	34,4	25,3	96,2	742,2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,49	7,29	8,7	110,34	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	200	6,6	7,06	46,6	277,3	54-1г-2020
	тефтели мясные	100	8,4	6	4,7	106,1	54-8м-2020
	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	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед		930	27,99	24,13	128,73	841,32	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1780	62,39	49,43	224,93	1583,52	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	60	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	610	25,8	29,2	71,1	668,9	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Помидор (сезонный)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	11,88	5,85	21,54	186,18	54-12с-2020
	рис отварной	200	4,8	6,9	50,8	284,6	54-6г-2020
	котлеты мясные	100	19,3	4,8	12,5	171,06	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	955	44,7	18,75	156,96	975,6		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1565	70,5	47,95	228,06	1644,5	

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 30.08.24 № 352-о

*Перспективное десятидневное меню осенне-зимний период
Возрастная категория с 11 лет и старше
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"*

Сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куринное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	54-12з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с-2020
	бефстроганов	100	15,2	13,1	2,5	188,4	
	макароньы отварные	200	6,6	7,06	46,6	277,3	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	970	38,8	46,86	145,23	1014,78		
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1620	71,38	64,24	217,42	1581,71	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.		
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	32,76	30,96	71,94	696,64	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-2020
	картофельное пюре	200	3	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	970	32,83	26,68	123,15	881,58		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день		1565	65,59	57,64	195,09	1578,22	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с гущенным молоком	200	32,3	21,6	30	443,3	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	32,9	22	46,3	514,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	1,25	8,87	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с пшеном	250	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	870	50,3	24,583	116,6	939,3		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1370	83,2	46,583	162,9	1453,8	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из сезонных овощей	100	0,5	3,33	2,67	42,67	24
	Макароны отварные	200	6,6	7,06	46,6	277,3	54-1г-2020
	грудка тушеная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	665	32,63	22,97	77,46	645,1	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		865	38,03	27,37	86,26	741,5	
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	54-9м-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	36,9	23	101,4	677,3	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1520	74,93	50,37	187,66	1418,8	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	625	30,8	39,3	54,9	695,7	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	салат из свежей капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,49	7,29	8,7	110,34	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-4г-2020
	биточек мясной	100	19,2	15,86	15,2	278,6	54-6м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	915	40,19	35,25	119	933,24		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1540	70,99	74,55	173,9	1628,94	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	макаронны отварные с сыром	200	25,3	35,6	3,9	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	665	31,5	36,5	54,3	510,1	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,8	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с гречкой	250	16,35	14,25	18,15	264,9	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	855	48,42	32,42	119,67	975,76		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1520	79,92	68,92	173,97	1485,86	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.		
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	10	15,3	70,7	488,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью *	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
		60	1,7	10,2	9,7	135,8	54-21з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,12	24,87	5,5	322,37	54-9р-2020
	картофель отварной	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	955	40,52	56,57	129,1	1187,67		
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
ИТОГО за день		1550	50,52	71,87	199,8	1675,97	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	39,9	14,7	46	476,8	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	10,47	6,63	25,23	202,44	54-8с-2020
	каша пшенная рассыпчатая	200	8,8	9,2	49,33	315,73	54-6г-2020
	Птица запечённая порционно	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
	Итого за обед	955	48,8	34,01	139,65	1076,9	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1455	88,7	48,71	185,65	1553,7	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	100	16,8	15,8	6,6	236,5	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	29	20,9	87,4	645,8	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	850	34,4	25,3	96,2	742,2		
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,4	3	2,2	37,3	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,49	7,29	8,7	110,34	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	200	6,6	7,06	46,6	277,3	54-1г-2020
	тефтели мясные	100	8,4	6	4,7	106,1	54-8м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	915	25,79	24,95	117,3	1132,14		
ИТОГО за день	1765	60,19	50,25	213,5	1874,34		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	60	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	610	25,8	29,2	71,1	668,9	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	11,88	5,85	21,54	186,18	54-12с-2020
	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-2020
	котлеты мясные	100	19,3	4,8	12,5	171,06	545м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	915	43,9	18,55	144,36	918,7		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1525	69,7	47,75	215,46	1587,6	

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 30.08.245 № 352-о

*Перспективное десятидневное меню осенне-зимний период
Возрастная категория с 7 до 10 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"*

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из сезонных овощей	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	бефстроганов	90	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020
	макароны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	790	32,8	25,5	108,4	793,7		
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1440	65,33	42,88	180,59	1360,63	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	32,76	30,96	71,94	696,64	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	рыбазапеченная в соусе	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	7,04	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	830	27,83	24,38	105,15	769,18		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1425	60,59	55,34	177,09	1465,82		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с гущенным молоком	200	32,3	21,6	30	443,3	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	32,9	22	46,3	514,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	1,25	8,87	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с пшеном	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	20,45	5,92	26	239,1	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		710	37,8	25,09	90,6	694,2	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1210	70,7	47,09	136,9	1208,7	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,4	3	2,2	37,3	54-3з-2020
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	грудка тушеная	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	665	32,63	20,48	63,19	559,23	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		865	38,03	24,88	71,99	655,63	
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	20	15	17	306	54-9м-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		700	34	20,82	90,06	723,1	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1565	72,03	45,7	162,05	1378,73	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437	54-41о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	625	30,8	39,3	54,9	695,7	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,66	5,6	73,56	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-4г-2020
	биточек мясной	90	17,28	14,28	13,66	250,79	54-6м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	66,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	760	32,34	30,44	104,26	791,35		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1385	63,14	69,74	159,16	1487,05	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	макароны отварные с сыром	200	25,3	35,6	3,9	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	625	31	36,4	52,8	501,6	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с гречкой	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	26,08	30,49	55,1	599,17	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	740	44,45	50,06	129,12	1142,23		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1365	75,45	86,46	181,92	1643,83	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	10	15,3	70,7	488,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
		60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2	54-9р-2020
	картофель отварной	150	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,6	20	102	пром.
	Итого за обед	820	32,1	45,7	86,3	884,6	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
ИТОГО за день		1415	42,1	61	157	1372,9	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	39,9	14,7	46	476,8	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	134,96	54-9с-2020
	каша пшениная рассыпчатая	150	8,8	9,2	49,33	315,73	54-12г-2020
	Птица запечённая порционно	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	760	42,11	29,2	118,04	921,82		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1530	82,01	43,9	158,04	1398,62	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	90	15,1	14,2	5,9	212,9	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	605	27,3	19,3	86,7	622,2	
	Дополнительное питание:						
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		805	32,7	23,7	102,8	748,1	
Обед	Салат из сезонных овощей	60	0,4	3	2,2	37,3	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,86	5,8	73,56	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	тефтели мясные	90	8,4	6	4,7	106,1	54-8м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед		790	22,46	20,16	90,1	628,16	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1595	55,16	43,86	192,9	1376,28	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	60	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	610	25,8	29,2	71,7	668,9	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,7	54-12с-2020
	рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г-2020
	котлеты мясные	90	14,5	3,6	9,4	128,3	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	51,2	пром.
Итого за обед	790	33,12	13,7	121,42	633,6		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1400	58,92	42,9	193,12	1302,5	

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 30.08.24 № 352-о

Перспективное десятидневное меню весенне-летний период
Возрастная категория с 7 до 10 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-32гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из сезонных овощей	60	0,7	0,1	2,3	12,8	64-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	бефстроганов	90	15,2	13,1	2,5	188,4	54-1м-2020
	макароны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	790	32,8	25,5	108,4	793,7		
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1440	65,33	42,88	180,59	1360,63	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	32,76	30,96	71,94	696,64	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед	830	27,83	24,38	105,15	769,18		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1425	60,59	55,34	177,09	1465,82	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с гущеным молоком	200	32,3	21,6	30	443,3	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	32,9	22	46,3	514,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	1,25	8,87	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с пшеном	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	20,45	5,92	26	239,1	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		710	37,8	25,09	90,6	694,2	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1210	70,7	47,09	136,9	1208,7	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,4	3	2,2	37,3	54-3з-2020
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	грудка тушеная	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	665	32,63	20,48	63,19	559,23	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		865	38,03	24,88	71,99	655,63	
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	20,4	15,6	20,6	306,3	54-9м-2020
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		700	34	20,82	90,06	723,1	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1565	72,03	45,7	162,05	1378,73	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437	54-4о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	625	30,8	39,3	54,9	695,7	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Кукуруза сахарная	60	1	6,1	5,8	81,5	54-21з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,86	5,8	73,56	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-4г-2020
	биточек мясной	90	17,26	14,26	13,68	250,79	54-6м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	86,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	760	32,34	30,44	104,26	791,35		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1385	63,14	69,74	159,16	1487,05	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	макароны отварные с сыром	200	25,3	35,6	3,9	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	625	31	36,4	52,8	501,6	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,5	114,7	54-16з-2020
	Суп картофельный с гречкой	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	26,08	30,49	55,1	599,17	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	740	44,45	50,06	129,12	1142,23		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1365	75,45	86,46	181,92	1643,83	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	595	10	15,3	70,7	488,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Кукуруза сахарная	60	1	6,1	5,8	81,5	54-21з-2020
		60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2	5411р-2020
	картофель отварной	150	4,3	6,9	26,4	185,9	54-9г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный						
Хлеб ржаной	60	4	0,6	20	102	пром.	
Итого за обед		820	32,1	45,7	86,3	884,6	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
ИТОГО за день		1415	42,1	61	157	1372,9	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	39,9	14,7	46	476,8	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	134,96	54-9с-2020
	каша пшенная рассыпчатая	150	8,8	9,2	49,33	315,73	54-12г-2020
	Птица запечённая порционно	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	639
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	760	42,11	29,2	118,04	921,82		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1530	82,01	43,9	158,04	1398,62		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	90	15,1	14,2	5,9	212,9	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	605	27,3	19,3	86,7	622,2	
	Дополнительное питание:						
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		805	32,7	23,7	102,8	748,1	
Обед	Салат из сезонных овощей	60	0,4	3	2,2	37,3	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,86	5,8	73,56	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	тефтели мясные	90	8,4	6	4,7	106,1	54-8м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102	пром.
Итого за обед		860	22,46	20,16	90,1	628,16	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1760	55,16	43,86	192,9	1376,28	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	60	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	650	25,8	29,2	71,1	668,9	
ИТОГО завтрак+ доп. питание							
Обед	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,7	54-12с-2020
	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	котлеты мясные	90	14,5	3,6	9,4	128,3	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	51,2	пром.
Итого за обед	790	33,12	13,7	121,42	633,6		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1400	58,92	42,9	193,12	1302,5	