

Утверждено:

СПО "Красногорский общепит"

Мещеряков А.А.

Согласовано:

МБОУ "Красногорская СОШ"

Дайбов Е.И.

Меню для учащихся 1-4 классов на 2024 - 2025 гг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 Понедельник</b>							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,550	8,330	35,090	214,110	102
	Сыр твердый	20	4,640	5,900	0,000	72,670	366
	Яйцо вареное	40	4,800	4,000	0,300	56,600	139
	Сок фруктовый	200	0,200	0,260	22,600	90,000	
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
			<b>510</b>	<b>21,600</b>	<b>19,240</b>	<b>80,920</b>	<b>545,880</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,680	4,600	16,280	169,300	45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,200	6,900	35,900	238,900	219
	Гуляш куриный	100	13,900	6,500	4,000	132,000	180
	Огурец свежий нарезка	60	0,480	0,060	1,980	8,400	246
	Чай с сахаром	200	0,120	0,000	12,040	48,640	300
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
			<b>760</b>	<b>34,790</b>	<b>18,810</b>	<b>93,130</b>	<b>709,740</b>
<b>День 2 Вторник</b>							
Завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,530	19,670	25,590	137,550	223
	Тефтели с рисом	90	10,310	15,220	10,620	196,140	202
	Яблоко	100	0,370	0,400	12,950	62,700	246
	Чай с сахаром	200	0,120	0,000	12,040	48,640	300
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>590</b>	<b>20,740</b>	<b>36,040</b>	<b>84,130</b>	<b>557,530</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,700	15,250	10,100	120,300	35
	Макароны отварные	150	5,300	5,500	32,700	202,000	227
	Котлета куриная	90	17,280	3,960	14,140	238,220	209
	Соус красный	50	1,650	1,840	4,450	36,550	265
	Компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	283
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>740</b>	<b>34,840</b>	<b>27,300</b>	<b>104,120</b>	<b>790,570</b>	
<b>День 3 Среда</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,200	6,900	35,900	238,900	219
	Гуляш куриный	100	13,900	6,500	4,000	132,000	180
	Кофейный напиток на молоке	200	3,800	3,500	11,200	91,200	286
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>500</b>	<b>31,310</b>	<b>17,650</b>	<b>74,030</b>	<b>574,600</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,160	2,780	18,500	119,600	47
	Плов с мясом	240	18,240	18,480	46,320	425,280	193
	Овощи отварные нарезка	60	1,020	0,120	4,800	26,400	248
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,360	0,000	29,021	116,190	274
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200		



		<b>750</b>	<b>31,190</b>	<b>22,130</b>	<b>121,571</b>	<b>799,970</b>	
<b>День 4</b>	<b>Четверг</b>						
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,100	6,000	19,700	145,800	241
	Печень по-строгановски	80	13,400	14,000	5,300	200,500	192
	Огурец свежий нарезка	30	0,240	0,030	0,990	4,200	246
	Чай с сахаром	200	0,120	0,000	12,040	48,640	300
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>510</b>	<b>22,270</b>	<b>20,780</b>	<b>60,960</b>	<b>511,640</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,620	6,060	5,700	117,500	63
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,530	19,670	25,590	137,550	223
	Тефтели с рисом	90	10,310	15,220	10,620	196,140	202
	Какао на молоке	200	4,600	4,400	12,500	107,200	269
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>690</b>	<b>29,470</b>	<b>46,100</b>	<b>77,340</b>	<b>670,890</b>	
<b>День 5</b>	<b>Пятница</b>						
Завтрак	Макароны отварные	120	6,360	6,600	39,240	161,590	227
	Котлета куриная	90	17,280	3,960	14,140	238,220	209
	Соус красный	50	1,650	1,840	4,450	36,550	265
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,360	0,000	29,021	116,190	274
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>510</b>	<b>32,060</b>	<b>13,150</b>	<b>109,781</b>	<b>665,050</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,740	6,240	13,600	129,380	42
	Рис отварной	150	3,600	5,400	36,400	208,700	224
	Биточки мясные	75	13,700	13,600	12,200	226,300	189
	Соус красный	50	1,650	1,840	4,450	36,550	265
	Сок фруктовый	200	0,200	0,260	22,600	90,000	
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>725</b>	<b>29,300</b>	<b>28,090</b>	<b>112,180</b>	<b>803,430</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	<b>Понедельник</b>						
Завтрак	Каша манная молочная	220	6,860	6,710	21,670	174,500	106
	Сыр твердый	30	6,960	8,850	0,000	109,000	366
	Какао на молоке	200	4,600	4,400	12,500	107,200	269
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
Обед		<b>500</b>	<b>23,830</b>	<b>20,710</b>	<b>57,100</b>	<b>503,200</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,160	2,780	18,500	119,600	47
	Плов с мясом	240	18,240	18,480	46,320	425,280	193
	Овощи отварные нарезка	60	1,020	0,120	4,800	26,400	248
	Компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	283
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>750</b>	<b>30,330</b>	<b>22,130</b>	<b>112,350</b>	<b>764,780</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	<b>Вторник</b>						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,200	6,900	35,900	238,900	219
	Гуляш куриный	100	13,900	6,500	4,000	132,000	180
	Чай с сахаром	200	0,120	0,000	12,040	48,640	300
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
Обед		<b>500</b>	<b>27,630</b>	<b>14,150</b>	<b>74,870</b>	<b>532,040</b>	
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,700	6,100	10,100	114,220	35
	Макароны отварные	150	5,300	5,500	32,700	202,000	227



	Котлета куриная	90	17,280	3,960	14,140	238,220	209
	Соус красный	50	1,650	1,840	4,450	36,550	265
	Кофейный напиток на молоке	200	3,800	3,500	11,200	91,200	286
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>740</b>	<b>38,140</b>	<b>21,650</b>	<b>95,520</b>	<b>794,690</b>	
День 8							
Завтрак	<b>Среда</b>						
	Пюре гороховое	120	13,800	0,960	30,480	185,760	129
	Биточки мясные	75	13,700	13,600	12,200	226,300	189
	Огурец свежий нарезка	60	0,480	0,060	1,980	8,400	246
	Какао на молоке	200	4,600	4,400	12,500	107,200	269
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
Обед		<b>505</b>	<b>37,990</b>	<b>19,770</b>	<b>80,090</b>	<b>640,160</b>	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,680	4,600	16,280	169,300	45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,200	6,900	35,900	238,900	219
	Гуляш куриный	100	13,900	6,500	4,000	132,000	180
	Сок фруктовый	200	0,200	0,260	22,600	90,000	
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>700</b>	<b>34,390</b>	<b>19,010</b>	<b>101,710</b>	<b>742,700</b>	
День 9							
Завтрак	<b>Четверг</b>						
	Рис отварной	150	3,600	5,400	36,400	208,700	224
	Котлета рыбная	100	14,10	2,80	8,60	115,90	161
	Соус красный	50	1,650	1,840	4,450	36,550	265
	Кофейный напиток на молоке	200	3,800	3,500	11,200	91,200	286
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
Обед		<b>550</b>	<b>28,560</b>	<b>14,290</b>	<b>83,580</b>	<b>564,850</b>	
	Рассольник Ленинградский	200	4,740	6,240	13,600	129,380	42
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,530	19,670	25,590	137,550	223
	Биточки мясные	90	16,440	16,310	14,640	271,550	189
	Соус красный	50	1,650	1,840	4,450	36,550	265
	Компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	286
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>740</b>	<b>33,270</b>	<b>44,810</b>	<b>101,010</b>	<b>768,530</b>	
День 10							
Завтрак	<b>Пятница</b>						
	Макароны отварные	150	5,300	5,500	32,700	202,000	227
	Тефтели с рисом	90	10,310	15,220	10,620	196,140	202
	Чай с сахаром	200	0,120	0,000	12,040	48,640	300
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	30	1,995	0,410	11,900	60,300	
Обед		<b>500</b>	<b>21,805</b>	<b>21,610</b>	<b>82,260</b>	<b>579,380</b>	
	Щи из свежей капусты	200	4,620	6,060	5,700	117,500	63
	Жаркое по-домашнему	240	24,120	23,160	20,520	387,600	181
	Йогурт питьевой 2,5 %	100	3,400	2,500	14,700	95,000	
	Сок фруктовый	200	0,200	0,260	22,600	90,000	
	Хлеб пшеничный	30	4,080	0,480	15,000	72,300	
	Хлеб ржаной	20	1,330	0,270	7,930	40,200	
		<b>790</b>	<b>37,750</b>	<b>32,730</b>	<b>86,450</b>	<b>802,600</b>	