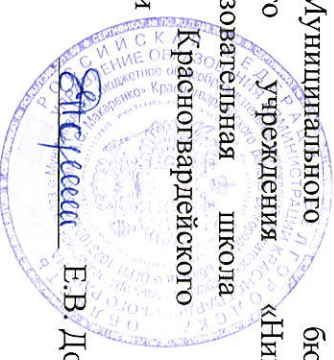


Утверждено

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Никитовская
средняя общеобразовательная школа им.
А.С.Макаренко» Красногвардейского района
Белгородской области



Е.В. Дорохина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «НИКИТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст 7-11 лет

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1бк-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	465	12,3	10,7	52,1	353,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	675	17,8	15,1	68,2	479,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	30,3	11,3	85,4	563,2
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	35,8	15,7	101,5	689,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	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
	Итого за Завтрак	550	24,6	24,9	56,6	548,3
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30,1	29,3	72,7	674,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23-2020	Огурец (сезонный)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	650	27,8	29,6	62,4	627,1
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	33,3	34	78,5	753
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	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
	Итого за Завтрак	450	13,4	11,5	85	495,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660	18,9	15,9	101,1	621,7
	Понедельник, 2 недели					
	Завтрак					

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	31,0	27,9	274,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	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	450	13,3	10,9	84,2	486,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660	18,8	15,3	100,3	612,7	
	Вторник, 2 недели						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
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	550	19,9	13,4	76	503	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	25,4	17,8	92,1	628,9	
	Среда, 2 недели						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	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	465	16,6	14,3	85	534,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	675	22,1	18,7	101,1	660,7	
	Четверг, 2 недели						

54-203-2020	Завтрак								
	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8			
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9			
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1			
	Итого за Завтрак	550	24,7	24,9	56,8	549,4			
	Дополнительное питание:								
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5			
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4			
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30,2	29,3	72,9	675,3			
	Пятница, 2 недели								
	Завтрак								
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6			
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8			
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2			
	Итого за Завтрак	470	43,4	14,8	75,3	607,5			
	Дополнительное питание:								
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5			
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4			
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	680	48,9	19,2	91,4	733,4			

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	775	27	24,4	98,6	719,3
*С 01.03 - заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8
54-15с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	720	32,2	31	73,8	704,9
	Среда, 1 неделя					
	Обед					

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7
	Итого за Обед	740	30,5	14,1	99,9	645,6
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,6	0,1	1,9	10,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
	Итого за Обед	740	33,5	24,2	89,1	708,1
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6т-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Пром.	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
	Итого за Обед	745	28	28,7	96	752
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1

Всего в национальной интерактивной системе

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,1	1	139,3
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
	Итого за Обед	775	45,4	18,7	100	751,4
	Вторник, 2 недели					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Расоляник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
Пром.	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
	Итого за Обед	760	30,7	37,5	95,4	840,3
*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»						
	Среда, 2 недели					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,2	5,9	212,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6

	Итого за Обед	775	31,7	27,4	96,7	761,6
	Четверг, 2 недели					
	Обед					
54-18с-2020	Свекольник	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	675	29,6	27,3	65,9	626,5
	Пятница, 2 недели					
	Обед					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,4	408,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	735	38	27,8	93,1	775