

## Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ново-Соболевская основная школа»

Утверждаю: Директор школы

И.А.Шарипова

«...» сентября 2022 г.

## Примерное двадцатидневное меню бесплатного горячего питания 1-4 классов

в 2022-2023 учебном году

№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод ы	Энергит. ценность, ккал
<b>1 день</b>						
1,3-2004	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4
311-2004	Каша из овсяных хлопьев	200	7,5	7,7	26,0	203
686-2004	Чай с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
458-2006	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	88,8
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>79,1</b>	<b>505,9</b>
<b>2 день</b>						
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
388-2004	Котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158,3
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,0</b>	<b>20,7</b>	<b>69,7</b>	<b>557,1</b>
<b>3 день</b>						
106-2013	Овощи натуральные	60	0,7	0,1	2,7	14,3
370-2013	Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3
642-1996	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
458-2006	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,2</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>586,2</b>
<b>4 день</b>						
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
10/5-2011	Запеканка Царская из творога	180/20	15,5	12,9	31,7	304,8
493-2013	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9
458-2006	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,9</b>	<b>20,4</b>	<b>80,4</b>	<b>580,7</b>
<b>5 день</b>						
410-2013	Фрикадельки из кур	100	10,8	10,9	5,4	162,9
510-2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6
630-1996	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1
458-2006	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2
	хлеб	40	2,0	0,6	16,2	77,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,7</b>	<b>18,5</b>	<b>75,4</b>	<b>542,6</b>
<b>6 день</b>						
311-2004	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	4,8	6,9	28,0	193,3
	Кондитерское изделие( пряник, печенье, вафли)	40	1,1	1,5	21,0	101,9

690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,0</b>	<b>12,7</b>	<b>76,4</b>	<b>463,7</b>
<b>7 день</b>						
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
451-2004	Шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2
518-2013	Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	11,0	45
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,9</b>	<b>18,8</b>	<b>80,6</b>	<b>563</b>
<b>8 день</b>						
493-2004	Фрикасе из птицы	90	14,5	14,8	0,6	193,6
416-2013	Рис припущенный с овощами	150	2,7	5,8	31,6	189,4
	Кондит.изделие (конфеты)	15	0,4	0,5	5,4	27,7
630-1996	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1
	Йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	38,7
ПР	Хлеб	20	0,7	0,1	9,4	41,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,9</b>	<b>25,2</b>	<b>66,6</b>	<b>584,8</b>
<b>9 день</b>						
1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8
19/5-2011	Суфле «Чизкейк» (творож с печен)	180/20	13,5	10,8	31,2	276,0
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8
458-2006	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>75,1</b>	<b>529,8</b>
<b>10 день</b>						
101-2004	Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9
345-2013	Биточки рыбные	90	14,0	11,6	13,0	212,4
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147
493-2013	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9
	Хлеб	40	2,0	0,6	16,2	77,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,5</b>	<b>16,8</b>	<b>73,8</b>	<b>528,0</b>
<b>11 день</b>						
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
311-2004	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198
690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
458-2006	Фрукт в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5
	Хлеб	40	2,0	0,6	16,2	77,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,3</b>	<b>14,3</b>	<b>86,4</b>	<b>539,3</b>
<b>12 день</b>						
10-2013	Салат из моркови с изюмом	80	1,0	0,1	12,8	55,8
437-2004	Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32,0	199,7
642-1986	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
	Хлеб	40	2,0	0,6	16,2	77,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,3</b>	<b>17,7</b>	<b>86,9</b>	<b>580,3</b>
<b>13 день</b>						
101-2004	Овощи свежие или консервированн	60	0,5	0,1	1,0	6,9
400-2004	Суфле рыбное	90	12,8	9,0	3,9	147,8
520-2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147
518-2013	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
	Хлеб	40	2,0	0,6	16,2	77,8

	<b>ИТОГО</b>		<b>18,8</b>	<b>13,9</b>	<b>79,9</b>	<b>519,5</b>
<b>14 день</b>						
2-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,9	7,3	71,1
362-2004	Пудинг творожный со сгущенкой	180/20	15,4	11,5	43,2	337,9
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8
	Йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,8</b>	<b>17,0</b>	<b>79,4</b>	<b>549,8</b>
<b>15 день</b>						
498-2004	Биточки рубленые из птицы	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2
512-2004	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166,0
493-2013	Чай Витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9
458-2006	Фрукт в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	37,9
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,7</b>	<b>19,3</b>	<b>78,7</b>	<b>555,3</b>
<b>16 день</b>						
311-2004	Каша манная жидкая с маслом	200/5	5,1	7,1	28,0	196,3
564-2013	Булочка домашняя	100	3,8	7,8	41,0	249,4
686-2004	Чай с лимоном и апельсином	200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8
	Кондитерское изделие (конфеты)	15	0,4	0,5	5,4	27,7
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,5</b>	<b>15,7</b>	<b>98,0</b>	<b>575,1</b>
<b>17 день</b>						
2-2004	Бутерброд с джемом	20/25	1,8	0,2	21,0	93,0
313-2013	Запеканка из творога со сгущенкой	180/20	18,1	12,8	26,1	292
685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8
	Йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,9</b>	<b>14,8</b>	<b>74,7</b>	<b>523,4</b>
<b>18 день</b>						
3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
6/8-2011	Рагу из мяса	200	14,5	20,0	17,6	308,4
690	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
458-2006	Фрукт в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	37,9
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,0</b>	<b>26,6</b>	<b>57,6</b>	<b>561,8</b>
<b>19 день</b>						
70-2006	Овощи свежие	60	0,5	0,1	1,3	7,9
341 Пермь	Рыба, запеченная с яйцом	90	13,0	8,9	8,2	164,9
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147
518-Пермь	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138
458-2006	фрукт	100	0,1	0,2	5,7	25
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,1</b>	<b>14,0</b>	<b>89,9</b>	<b>561,6</b>
<b>20 день</b>						
300 Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0
59 Екатер	Котлеты Школьные	90	11,3	9,8	11,9	181,0
510-2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6
685-2004	Чай сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8
	Йогурт молочный	125	1,8	1,5	4,5	38,7
	Хлеб	20	1,0	0,3	8,1	38,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>73,5</b>	<b>572,3</b>