

«Согласовано»

Протокол Управляющего совета

МОУ «ООШ с. Чардым»

Протокол № 3 от 01.04.2024г

«Утверждаю»

Директор МОУ «ООШ с. Чардым»

МОУ «ООШ с. Чардым»

 - Жукевич Г.С.

Приказ № 30 от 01.04.2024г



10- дневное меню

для организации питания учащихся 1-4 ,5-9 классов.

МОУ «ООШ с. Чардым Воскресенского района Саратовской области»

**Меню горячих завтраков и обедов, вариант 2**

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная куку- рузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,6</b>	<b>14,4</b>	<b>86,2</b>	<b>541</b>
<b>Обед</b>						
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
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>34,4</b>	<b>28,9</b>	<b>86,1</b>	<b>741,4</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1305</b>	<b>51</b>	<b>43,3</b>	<b>172,3</b>	<b>1282,4</b>

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27,9</b>	<b>15,4</b>	<b>72,4</b>	<b>539,6</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови с яблоками <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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 (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>29,4</b>	<b>23,8</b>	<b>106,5</b>	<b>757,3</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1410</b>	<b>57,3</b>	<b>39,2</b>	<b>178,9</b>	<b>1296,9</b>

С 01.03 – заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,2</b>	<b>27,6</b>	<b>53,9</b>	<b>568,4</b>
<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени покунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хп	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,9</b>	<b>18,3</b>	<b>119,5</b>	<b>768,3</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1320</b>	<b>58,1</b>	<b>45,9</b>	<b>173,4</b>	<b>1336,7</b>

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35,7</b>	<b>11,5</b>	<b>71</b>	<b>529,8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34,6</b>	<b>24,4</b>	<b>95,1</b>	<b>736,6</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1250</b>	<b>70,3</b>	<b>35,9</b>	<b>166,1</b>	<b>1266,4</b>

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,4</b>	<b>15,4</b>	<b>77,2</b>	<b>555,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31,4</b>	<b>24,8</b>	<b>94,7</b>	<b>727,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1330</b>	<b>58,8</b>	<b>40,2</b>	<b>171,9</b>	<b>1283,1</b>

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>14,4</b>	<b>85,9</b>	<b>548</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>2</sup>	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
54-2хн	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,9</b>	<b>20,3</b>	<b>107,6</b>	<b>738,9</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1290</b>	<b>50,6</b>	<b>34,7</b>	<b>193,5</b>	<b>1286,9</b>
<sup>2</sup> С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,4</b>	<b>11,6</b>	<b>76,6</b>	<b>512,1</b>
	<b>Обед</b>					
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
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>31,1</b>	<b>18,6</b>	<b>107,1</b>	<b>718,6</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1410</b>	<b>56,5</b>	<b>30,2</b>	<b>183,7</b>	<b>1230,7</b>



Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная куку- рузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,9</b>	<b>14,3</b>	<b>86,5</b>	<b>549</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34,3</b>	<b>30,7</b>	<b>76,9</b>	<b>720,8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1355</b>	<b>53,2</b>	<b>45</b>	<b>163,4</b>	<b>1269,8</b>

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0	33,6	143,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>18,8</b>	<b>75,5</b>	<b>554,9</b>
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31,3</b>	<b>23,8</b>	<b>103,6</b>	<b>752,8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1380</b>	<b>52,5</b>	<b>42,6</b>	<b>179,1</b>	<b>1307,7</b>

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37,1</b>	<b>12,6</b>	<b>73,2</b>	<b>553,9</b>
	<b>Обед</b>					
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
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>34,3</b>	<b>23,1</b>	<b>94,4</b>	<b>721,9</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1280</b>	<b>71,4</b>	<b>35,7</b>	<b>167,6</b>	<b>1275,8</b>
	<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	<b>557,9</b>	<b>24,3</b>	<b>15,8</b>	<b>75,5</b>	<b>541,2</b>
	<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>	<b>781,3</b>	<b>33,2</b>	<b>23</b>	<b>99,8</b>	<b>737,2</b>
	<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	<b>1339</b>	<b>57,3</b>	<b>38,8</b>	<b>175,3</b>	<b>1278,4</b>

Примечание:

№ рецептуры\* – номера рецептур из перечня блюд; Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* – допускается выдача иных овощей; Джем фруктовый\*\*\*\* – допускается выдача различных фруктовых джемов.

Рагу из овощей\*\*\*\*\* – допускается замена на следующие блюда: 54-24г «Овощное рагу с кабачками», 54-25г «Овощное рагу с баклажанами»