

Утверждаю

Директор  
МКОУ Владимирской ООШ

И.М. Лечунова

Приказ № 88 от 26.07.2023г



Примерное двенадцатидневное меню  
для организации бесплатного горячего  
питания обучающихся ( горячие завтраки)  
по программам начального общего  
образования

Организация: МКОУ Владимировская ООШ  
 Название меню: горячие питание 1-4 класс 2023-2024  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,8</b>	<b>15,7</b>	<b>99,7</b>	<b>631,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>22,8</b>	<b>15,7</b>	<b>99,7</b>	<b>631,6</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>17,2</b>	<b>63,1</b>	<b>483,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>17,2</b>	<b>63,1</b>	<b>483,7</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22,6</b>	<b>16,3</b>	<b>77,7</b>	<b>548,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>22,6</b>	<b>16,3</b>	<b>77,7</b>	<b>548,5</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>85,2</b>	<b>518,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>625</b>	<b>16,4</b>	<b>12,5</b>	<b>85,2</b>	<b>518,7</b>

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>20,7</b>	<b>62,2</b>	<b>521,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>20,7</b>	<b>62,2</b>	<b>521,9</b>

### Суббота, 1 неделя

#### Завтрак

54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>33,6</b>	<b>12,3</b>	<b>62,4</b>	<b>494,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>33,6</b>	<b>12,3</b>	<b>62,4</b>	<b>494,4</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,6</b>	<b>13,8</b>	<b>73,1</b>	<b>490,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>505</b>	<b>18,6</b>	<b>13,8</b>	<b>73,1</b>	<b>490,3</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>31,6</b>	<b>24,3</b>	<b>81,8</b>	<b>671,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>31,6</b>	<b>24,3</b>	<b>81,8</b>	<b>671,8</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,2
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>6,2</b>	<b>87,6</b>	<b>508,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>25,5</b>	<b>6,2</b>	<b>87,6</b>	<b>508,1</b>

### Четверг, 2 неделя

#### Завтрак

54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>67,3</b>	<b>557,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>67,3</b>	<b>557,1</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>17,6</b>	<b>16</b>	<b>81,1</b>	<b>538,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>17,6</b>	<b>16</b>	<b>81,1</b>	<b>538,8</b>

#### Суббота, 2 неделя

##### Завтрак

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>13,4</b>	<b>87,4</b>	<b>544,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>13,4</b>	<b>87,4</b>	<b>544,2</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>537,08</b>	<b>22,68</b>	<b>15,82</b>	<b>77,38</b>	<b>542,43</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>537,1</b>	<b>22,7</b>	<b>15,8</b>	<b>77,4</b>	<b>542,4</b>