

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



Соколова Т.М.

20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикун А.М.

20 \_\_\_\_ г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 2-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г Льготная категория 7-11 лет 2 смена

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	5	6	7	8
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	32	2.18	0.32	14.40	69.12
	<b>итого за обед:</b>	<b>952.00</b>	<b>41.37</b>	<b>37.18</b>	<b>134.50</b>	<b>1005.93</b>
<b>Полдник</b>						
219	Сырники из творога со сгущ молоком 100/20	120	21.68	17.94	27.20	346.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Груши свежие	171	0.68	0.51	17.51	79.90
	<b>итого за полдник:</b>	<b>491</b>	<b>22.42</b>	<b>18.47</b>	<b>59.72</b>	<b>485.91</b>
	<b>Итого за обед и полдник:</b>	<b>1 443.00</b>	<b>63.79</b>	<b>55.65</b>	<b>194.22</b>	<b>1 491.84</b>

1 неделя вторник

<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
673	Напиток брусничный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	61	4.20	0.61	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>921.00</b>	<b>33.46</b>	<b>31.91</b>	<b>119.07</b>	<b>818.60</b>
<b>Полдник</b>						
415	Крендель сахарный	100	7.08	13.14	55.74	370.00
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
ПП	Сок фруктовый для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	84.44
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за полдник:</b>	<b>560.00</b>	<b>11.22</b>	<b>16.88</b>	<b>107.42</b>	<b>627.64</b>
	<b>Итого за обед и полдник:</b>	<b>1 481.00</b>	<b>44.68</b>	<b>48.79</b>	<b>226.49</b>	<b>1 446.24</b>

1 неделя среда

<b>Обед</b>						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50
ПП	Хлеб пшеничный	61	4.27	0.61	29.89	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>922.00</b>	<b>30.25</b>	<b>32.28</b>	<b>133.96</b>	<b>883.05</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с вишней	100	5.78	4.87	33.88	221.33
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Шоколад молочный	15	1.20	4.95	8.10	82.50
338	Мандарины свежие	107	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за горячее питание:</b>	<b>547.00</b>	<b>11.59</b>	<b>13.17</b>	<b>69.49</b>	<b>448.34</b>
	<b>итого за обед и полдник:</b>	<b>1469.00</b>	<b>41.84</b>	<b>45.45</b>	<b>203.45</b>	<b>1331.39</b>

1 неделя четверг

Обед						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	50	3.40	0.50	22.50	108.00
	итого за обед:	861.00	28.66	26.23	102.36	780.75
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
338	Апельсины свежие	212	1.86	0.42	16.77	89.01
	итого за полдник:	587.00	13.71	9.02	76.96	451.01
	итого за обед и полдник:	1448.00	42.37	35.25	179.32	1231.76

1 неделя пятница

Обед						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	920.00	30.01	27.19	130.45	897.80
Полдник						
418	Слойка с повидлом	75	4.78	8.84	38.04	250.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
377	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	147	0.68	0.51	17.51	79.90
	итого за полдник:	602.00	11.12	14.77	88.96	533.91
	итого за обед и полдник:	1522.00	41.13	41.96	219.41	1431.71

2 неделя понедельник

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	48	3.36	0.48	23.52	112.80
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	938.00	41.33	39.48	138.12	1110.38
Полдник						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	итого за полдник:	484.00	19.76	16.74	55.20	671.41
	итого за обед и полдник:	1422.00	61.09	56.22	193.32	1781.79

2 неделя вторник

Обед						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70

