

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "Черлакская  
 гимназия"  
 Е.Н. Тунда  
 Приказ № 106 от 04.09.2023г.

**Меню горячих обедов для школьников 1-4 классов**

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жир	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Понедельник. 1 неделя</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,1	5,2	5,8	213,2
54-7м-2020	Шницель из мясного фарша	75	14,1	11,9	6,2	54
54-3совс-	Соус красный основной	50	1,6	1,3	11,5	5,9
54-7хн-2020	Компот из смеси	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>37,2</b>	<b>24,9</b>	<b>89,8</b>	<b>663,6</b>
<b>Вторник. 1 неделя</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
235	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,5	17,25	115
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	55,0	238,9
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	15,4	14	5,3	200,5
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>27,3</b>	<b>128</b>	<b>786,8</b>
<b>Среда. 1 неделя</b>						
54-10з-2020	Салат из белокочанной капусты с овощами нарезке	60	1,7	4	1,7	50
96	Суп с рисом, картофелем	250	2,18	6,3	13,5	119,38
54-1г-2020	Рожки отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
264/1	Котлета рыбная	100	17,2	2,8	7,4	110,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>29,9</b>	<b>21,4</b>	<b>175,8</b>	<b>774,78</b>
<b>Четверг. 1 неделя</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,2	0	0,8	4,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	2,1	6,2	6,6	90,1
54-1г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	5,1	26,9	194,4
7103	Птица тушеная в томатном соусе	100	21,1	3,6	0,0	206,25
54-3совс-	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-6хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>33,5</b>	<b>14,1</b>	<b>76,9</b>	<b>708,85</b>
<b>Пятница. 1 неделя</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
235	Суп лапша на курином большоне	250	37,5	2,5	77,2	179
54-12м-2020	Плов с курицей (птица)	200	34	10,1	41,5	393,3
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4

	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>76.9</b>	<b>13.5</b>	<b>137.4</b>	<b>808.9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	60	0,8	6,1	4,3	74,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	27,4	28,6	16,6	433,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>35,4</b>	<b>36</b>	<b>85,5</b>	<b>808,1</b>
	<b>вторник, 2 неделя</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,2	0	0,8	4,2
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	25,1	24,2	21,5	403,6
54-9хн-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,1	14,4	60,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>38,7</b>	<b>31,8</b>	<b>78,1</b>	<b>752,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	6,3	5,9	4,8	98
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9
54-6хн-2020	Компот из с/фруктов	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>29,9</b>	<b>27,7</b>	<b>107,7</b>	<b>799,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,2	12,1	112,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,9	35,9	238,9
264-2020	Котлеты из курицы	150	14,3	3,3	10	127,1
54-3соус-	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>31,4</b>	<b>18,7</b>	<b>113,3</b>	<b>747,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,6	127,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
264	Гуляш из куриной грудки	100	18,56	20,72	5,77	283,79
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>59,66</b>	<b>54,42</b>	<b>131,77</b>	<b>927,89</b>
<b>Средние показатели за период</b>		<b>8270</b>	<b>376,93</b>	<b>238,2</b>	<b>1061,7</b>	<b>7554,43</b>
		<b>827</b>	<b>37,693</b>	<b>23,82</b>	<b>106,17</b>	<b>755,443</b>