

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

БОУ "Русскополянская

школа №2"

В.Н.Грачева



**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
2-4 КЛАССОВ  
2024-2025 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	2.69	2.84	17.14	104.75
2 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	12.27	11.28	11.63	191.38
3 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	9	8	43	279
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
6 ФРУКТ	200				
<b>ВСЕГО</b>	<b>1010.00</b>	<b>27.06</b>	<b>22.82</b>	<b>114.37</b>	<b>727.13</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	220	1.81	4.91	125.25	102.50
2 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21.71	16.55	15.02	296
3 КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.52	3.72	25.49	145.20
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ПЕЧЕНЬЕ	80	6.60	8.50	72.40	391.00
<b>ВСЕГО</b>	<b>780.00</b>	<b>36.54</b>	<b>34.28</b>	<b>265.76</b>	<b>1028.70</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	8.61	8.40	14.34	167.25
2 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	52.29	34.92	21.30	486.93
3 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.62	5.42	31.73	202.14
4 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.04	0	24.76	94.2
5 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
6 ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
<b>ВСЕГО</b>	<b>905.00</b>	<b>71.81</b>	<b>49.64</b>	<b>131.88</b>	<b>1109.02</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	220	37.5	2.5	50	179
2 МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная )	100	21.1	13.6	0	206.25
3 СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3.90	7.52	57.00	233.86
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.9	0.6	27.6	94
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.00	1.00	15.00	58.00
6 ФРУКТ	200				
<b>ВСЕГО</b>	<b>980.00</b>	<b>67.40</b>	<b>25.22</b>	<b>149.60</b>	<b>771.11</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 РАССОЛЬНИК ПЕТЕРБУРГСКИЙ	220	2.10	5.11	16.59	120.75
2 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	11.40	6.90	25.05	296.10
3 СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	20.2	92
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5 САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	0.85	3.05	5.19	51.54
<b>ВСЕГО</b>	<b>740.00</b>	<b>18.25</b>	<b>15.86</b>	<b>94.63</b>	<b>654.39</b>

	<b>6 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	2.69	2.84	17.14	104.75
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	22.24	15.36	32.16	149.2
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	58
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5	ФРУКТ(ЯБЛОКО)	200	1.8	0.4	16.2	77.52
	<b>ВСЕГО</b>	<b>860.00</b>	<b>28.03</b>	<b>18.90</b>	<b>91.90</b>	<b>405.95</b>
	<b>7 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	220	1.75	4.89	8.49	84.75
2	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12	17.4	9.86	245
3	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	14.55	8.7	36.6	270.3
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.52	3.72	25.49	145.20
6	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	8.08	12.27	14.98	206.00
	<b>ВСЕГО</b>	<b>795.00</b>	<b>42.80</b>	<b>47.58</b>	<b>123.02</b>	<b>1045.25</b>
	<b>8 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	5.49	5.28	16.33	134.75
2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	11.31	20.81	9.36	235.35
3	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	6.62	5.42	31.73	202.14
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	30.00	2.37	0.30	15.57	70.80
5	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	2.90	0.60	27.60	94.00
6	ПЕЧЕНЬЕ	80	7	6	70	362
	<b>ВСЕГО</b>	<b>870.00</b>	<b>33.32</b>	<b>38.11</b>	<b>205.02</b>	<b>1292.24</b>
	<b>9 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	220.00	2.18	2.84	14.29	91.50
2	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10.6	5.1	5.6	112
3	РИС ОТВАРНОЙ	180	3.6	6	36.75	219
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	2.90	0.60	27.60	94.00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	20.2	92
	<b>ВСЕГО</b>	<b>780.00</b>	<b>20.28</b>	<b>14.74</b>	<b>104.44</b>	<b>608.50</b>
	<b>10 ДЕНЬ</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	220.00	1.98	2.74	14.58	90.75
2	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	26	7	21	248
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.4	2	22.4	116
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	2.90	0.60	27.60	94.00
5	ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>755.00</b>	<b>33.63</b>	<b>12.64</b>	<b>97.73</b>	<b>613.25</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>8475.00</b>	<b>379.12</b>	<b>279.79</b>	<b>1378.35</b>	<b>8255.54</b>