

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русскополянская средняя общеобразовательная школа № 2» имени героя Советского Союза Г.Г.Светецкого
Русско – Полянского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского
муниципального района



Т.И.Буц

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

БОУ "Русскополянская
школа №2"



В.Н.Грачева

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
2-4 КЛАССОВ
2023-2024 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ДЕНЬ					
ОБЕД					
1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	2,69	2,84	17,14	104,75
2 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	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				
ВСЕГО	1010,00	27,06	22,82	114,37	727,13
2 ДЕНЬ					
ОБЕД					
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
ВСЕГО	780,00	36,54	34,28	265,76	1028,70
3 ДЕНЬ					
ОБЕД					
1 СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	8,61	8,40	14,34	167,25
2 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105	17,43	11,64	7,10	162,31
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
ВСЕГО	860,00	36,95	26,36	117,68	784,40
4 ДЕНЬ					
ОБЕД					
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				
	ВСЕГО	980,00	67,40	25,22	149,60	771,11
	5 ДЕНЬ					
	ОБЕД					
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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2,90	0,60	27,60	94,00
5	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	ВСЕГО	720,00	18,65	17,66	96,83	678,39
	6 ДЕНЬ					
	ОБЕД					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	220,00	1,98	2,74	14,58	90,75
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	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	200	1,8	0,4	16,2	77,52
	ВСЕГО	830,00	27,32	18,80	89,34	391,95
	7 ДЕНЬ					
	ОБЕД					
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
	ВСЕГО	795,00	42,80	47,58	123,02	1045,25
	8 ДЕНЬ					
	ОБЕД					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	220	5,49	5,28	16,33	134,75
2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26,6	18,4	12	488
3	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	6,62	5,42	31,73	202,14
4	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С+	200,00	0,00	0,00	49,60	264,40
5	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
6	ПЕЧЕНЬЕ	80	7	6	70	362
	ВСЕГО	820,00	48,61	35,70	207,66	1544,89
	9 ДЕНЬ					
	ОБЕД					
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
	ВСЕГО	780,00	20,28	14,74	104,44	608,50
	10 ДЕНЬ					
	ОБЕД					
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	5,49	5,28	16,33	134,75

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
	ВСЕГО	785,00	37,14	15,18	99,48	657,25
	ВСЕГО	8360,00	362,75	258,34	1368,18	8237,57