

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского

муниципального района

Т.И.Буц

УТВЕРЖДАЮ:

директора

БОУ Русскополянская

школа № 2

Ж.И.Кобрырова

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
2-4 КЛАССОВ  
2022-2023 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	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75
2 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120	10	18	12	247
3 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	9	8	43	279
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
6 ФРУКТ( апельсин,яблоко)	250	2	1	20	97
<b>ВСЕГО</b>	<b>1060,00</b>	<b>26,79</b>	<b>30,54</b>	<b>134,74</b>	<b>879,75</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250,00	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	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ПЕЧЕНЬЕ	100,00	6,60	8,50	72,40	391,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>830,00</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	250,00	8,61	8,40	14,34	167,25
2 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	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	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
6 ВАФЛИ	100,00	5,00	25,00	64,00	501,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>895,00</b>	<b>40,60</b>	<b>51,06</b>	<b>169,53</b>	<b>1220,90</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	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	3,9	7,52	57	233,86
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
6 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
7 ФРУКТ( апельсин,яблоко)	250,00	2,00	1,00	20,00	97,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>1060,00</b>	<b>67,60</b>	<b>25,32</b>	<b>169,60</b>	<b>868,11</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 РАССОЛЬНИК ПЕТЕРБУРГСКИЙ	250,00	2,10	5,11	16,59	120,75
2 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150,00	11,40	6,90	25,05	296,10
3 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
4 ПРЯНИК	100	7	6	70	362
5 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	8,09	2,41	49,17	258,53
<b>ВСЕГО</b>	<b>700,00</b>	<b>21,90</b>	<b>20,01</b>	<b>134,04</b>	<b>894,85</b>

<b>6 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75
2 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,24	15,36	32,16	149,2
3 МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,45	1,72	11,31	64,64
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
6 ФРУКТ( ЯБЛОКО)	200	1,8	0,4	16,2	77,52
<b>ВСЕГО</b>	<b>870,00</b>	<b>31,28</b>	<b>21,02</b>	<b>119,41</b>	<b>483,47</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2 ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12	17,4	9,86	245
3 ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	14,55	8,7	36,6	270,3
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20
6 ПЕЧЕНЬЕ	100,00	6,60	8,50	72,40	391,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>860,00</b>	<b>41,32</b>	<b>43,81</b>	<b>180,44</b>	<b>1230,25</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2 ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26,6	18,4	12	488
3 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
4 КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С+	200,00	0,00	0,00	50,00	264,00
5 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
6 ПРЯНИК	100	7	6	70	362
<b>ВСЕГО</b>	<b>890,00</b>	<b>48,61</b>	<b>35,70</b>	<b>207,66</b>	<b>1544,89</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	250,00	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	150	3,6	6	36,75	219
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
6 ФРУКТ( апельсин,яблоко)	200	2	1	20	97
<b>ВСЕГО</b>	<b>980,00</b>	<b>21,48</b>	<b>15,64</b>	<b>119,24</b>	<b>671,50</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250,00	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>785,00</b>	<b>33,63</b>	<b>12,64</b>	<b>97,73</b>	<b>613,25</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>8135,00</b>	<b>334,15</b>	<b>263,96</b>	<b>1492,62</b>	<b>8715,77</b>