



**Основное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1–4-х классов в МКОУ ООШ с. Покровское**  
**Меню горячих обедов**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,3
54-4с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	йогурт	200	1.1	0,3	10,5	49
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>107,1</b>	<b>782,8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г				Ккал
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	22,7	26,4	6,6	354,8
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>820</b>	<b>29,15</b>	<b>20,24</b>	<b>105,73</b>	<b>720,9</b>

1С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з»						
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
54-22гн	Какао с молочной сгущенкой	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>37,8</b>	<b>26</b>	<b>124,5</b>	<b>883,1</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из мяса	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32</b>	<b>24,1</b>	<b>108,4</b>	<b>778,7</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>45,6</b>	<b>16,9</b>	<b>121,6</b>	<b>819,9</b>

<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>2</sup>	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-8г	Капуста тушеная	150	4,8	6,0	19,5	151,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>25,3</b>	<b>27,6</b>	<b>94,2</b>	<b>726,6</b>
2С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г				Ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-6м	Биточек из мяса	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус	Соус красный основной	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>32,2</b>	<b>17</b>	<b>110</b>	<b>720,9</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-253з	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,5	6,1	31,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>38,7</b>	<b>22,3</b>	<b>108,4</b>	<b>786,2</b>

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г				Ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>23,6</b>	<b>93,8</b>	<b>706</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>800</b>	<b>29,3</b>	<b>22</b>	<b>103,8</b>	<b>729,4</b>
<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>	<b>779,6</b>	<b>779,6</b>	<b>31,8</b>	<b>20,7</b>	<b>103,5</b>	<b>726,3</b>

**Примечание:**

№ рецептуры\* – номера рецептов из перечня блюд; Фрукт\*\* – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* – допускается выдача иных овощей; Джем фруктовый\*\*\*\* – допускается выдача различных фруктовых джемов