

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления
образования администрации
муниципального округа
Гавриченко О.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
СОШ №1 Яшкинского
муниципального округа
Озарина С.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей школьного возраста 4-х классов
в образовательном учреждении
МБОУ СОШ №1 Яшкинского муниципального округа
на период апрель-май месяц 2024 год

Меню составил: технолог МБУ «ЦБ ОО»

Типовое 20и дневное меню						Утвердил:		С.А.Ошарина			
МБ ОУ СОШ №1 Яшкинского муниципального округа											
Возрастная категория		4 КЛАСС		дата		АПРЕЛЬ		2024			
						день		месяц			
								год			
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			горячее блюдо	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89	
			гор. напиток	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
1	1		итого		640	25,92	22,89	88,6	664,35		
1	2	Полдник	закуска	Горошек консервированный	60	1,75	0,11	3,55	21,6		
			второе блюдо	Запеканка из птицы с овощами	90	14,7	10,8	7,59	179,7	289	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	20	80,6	95	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
1	2		итого		550	26,81	15,32	95,23	619,48		
1	3	Полдник	закуска	маринад из моркови	60	1,12	4,27	6	68,6		
			2 блюдо	Бефстроганов (свинина)	90	16,98	28,92	3,59	346	126	
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	
			напиток	Сок	200	0,2	0	24	100		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
1	3		итого		550	29,16	38,63	88,15	823,54		
1	4	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			2 блюдо	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52	10,17	5,89	193,12	148	
			гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2,41	7,02	14,18	130,79	22	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
1	4		итого		640	26,13	18,12	65,59	533,24		
1	5	Полдник	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,15	19,08	24,59	350,62	86	
			3 блюдо	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
1	5		итого		550	25,06	20,2	64,11	533,34		
2	1	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	255	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
2	1		итого		650	31,47	34,09	93,47	807,16		
2	2	Полдник	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	135	
			2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	82	
			гарнир	Пюре из гороха с маслом (картофельное пюре)	150	15,82	4,22	32,01	226,19	210	
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
2	2		итого		555	45,74	31,19	73,42	751,29		

2	3	Полдник	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28
			2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321
			Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
2	3		итого		550	30,66	29,52	75,57	688,52	
2	4	Полдник	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	133
		п. компл. об или	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,5	2,89	232,8	88
			гарнир	Каши гречневая рассыпчатая	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	107
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
2	4		итого		550	29,86	22,14	77,65	633,74	
2	5	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (икра кабачковая)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,86	1,65	4,94	84,8	75
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
2	5		итого		640	20,4	7,49	91,28	512,37	
3	1	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (гру)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			закуска	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	125
			2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	114
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	этик.
				Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2
			3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
3	1		итого		675	30,56	34,33	98,35	827,38	
3	2	Полдник	закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	29
			2 блюдо	Гуляши (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	216
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
3	2		итого		550	25,95	23,21	67,49	583,83	
3	3	Полдник	горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
			закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
3	3		итого		550	29,7	26,3	57,85	592,11	
3	4	Полдник	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	197
			2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,5	2,89	232,8	88
			гарнир	Макаронны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
3	4		итого		540	33,57	25,34	91,7	729,4	

3	5	Полдник	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	23
			2 блюдо	Бефстроганов (свинина)	90	16,98	28,92	3,59	346	126
			гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2,41	7,02	14,18	130,79	22
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
3	5		итого		550	23,56	36,78	49,76	627,02	
4	1	Полдник	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	135
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77	13,36	1,61	190,47	177
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54
			3 блюдо	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
4	1		итого		550	27,83	24,2	75,49	628,09	
4	2	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	82
			2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	216
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
4	2		итого		585	49,1	46,53	54,22	834,68	
4	3	Полдник	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	133
			2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,52	10,17	5,89	193,12	148
			п/компл. гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	107
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный с маслом сливочным (20/10)	30	1,5	0,58	9,96	52,4	121
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
4	3		итого		530	26,54	18,97	63,74	539,06	
4	4	Полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			масло слив.	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2
			3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120			
4	4		итого		655	26,43	34,02	92,12	792,05	
4	5	Полдник	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28
			2 блюдо	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,45	19,92	1,59	269,25	83
			гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	51
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
			итого		550	27,86	24,81	59,26	567,6	
			Среднее		580,5	29,616	26,704	76,1525	664,4125	

СОСТАВИЛ: Технолог МБУ "ЦБ ОО"