

Утверждаю Директор
МБОУ СОШ № 18
П. Приамурский
Семенова И.А.
«01» сентября 2023 г.

**Десятидневное меню горячего питания учащихся 1-4 классов
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 п.
Приамурский» 2023-2024 учебный год**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жир	Углевод	Эн.
		г.	г.	г.	г.	ценность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Вторник, 1 неделя					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м-2020	Кур тушеная с морковью ица	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Среда, 1 неделя					
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,2
	Четверг, 1 неделя					

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	39,4	14,1	28,8	301,20
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1

	Пятница, 1 неделя					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Вторник, 2 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя					

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
------------	--	----	---	-----	-----	------

54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за завтрак	530	21,9	21,5	94,1	658,9

	Четверг, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр тверды сортов	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	225,3
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Пятница, 2 неделя					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак	580	23,2	15,9	92,6	605,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 П.
ПРИАМУРСКИЙ"**, Семенова Инна Александровна, Директор

13.11.23 09:37 (MSK)

Сертификат 2BE8108559B54CC8ED0F85897EBC013E