

Утверждено:
 Директор МБОУ, с.о.и.с. Кубань
 Ч.В. Анатова *Анатова*

Меню горячих обедов для обучающихся 1-11 классов за родительскую плату

Наименование сборника: "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность,
Понедельник, 1 неделя (1 день)						
	Обед					
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	26,38	27,91	32,83	487,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	720	40,05	31,99	92,34	817,4
Вторник, 1 неделя (2 день)						
	Обед					
54-2с-2020	Свекольник	250	3,2	0,6	25,6	120,8
54-21г-2020	Гороховое пюре	150	14,45	1,32	33,78	204,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	80	11,29	6,51	13,15	156,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	34,73	8,99	126,75	727
Среда, 1 неделя (3 день)						
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1
54-25м-2020	Курица отварная с морковью	80	10,92	13,46	3,38	178,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	27,31	22,79	97,87	705,9
Четверг, 1 неделя (4 день)						
	Обед					
54-28с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,38	4,34	9,33	97,8
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	8,67	5,15	6,48	106,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	25,16	14,97	102,83	646,5

		Пятница, 1 неделя (5 день)						
	Обед							
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	250	7,38	8,44	15,68	168,2		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7		
54-25м-2020	Курица отварная с морковью	80	10,92	13,46	3,38	178,4		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1		
	Итого за обед	750	32,03	28,84	95,85	771,2		
		Понедельник, 2 неделя (6 день)						
	Обед							
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,5	5,4	6,74	97,5		
54-21г-2020	Гороховое пюре	150	14,45	1,32	33,78	204,8		
54-4м-2020	Котлета из курицы	80	14,79	14,54	10,48	231,9		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1		
	Итого за обед	750	40,53	21,82	105,22	779,3		
		Вторник, 2 неделя (7 день)						
	Обед							
54-2с-2020	Суп гороховый	250	4,7	5,7	10,1	110,4		
54-12м-2020	Плов с курицей	200	26,38	27,91	32,83	487,9		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1		
	Итого за обед	720	36,59	34,21	83,79	789,2		
		Среда, 2 неделя (8 день)						
	Обед							
54-23с-2020	Свекольник	250	5,77	3,32	13,59	107,2		
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8		
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	8,67	5,15	6,48	106,8		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1		
	Итого за обед	750	25,55	13,95	107,09	655,9		

Четверг, 2 неделя (9 день)							
Обед							
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,5	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	
54-25м-2020	Курица отварная с морковью	80	10,92	13,46	3,38	178,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1	
	Итого за обед	750	31,1	23,86	103,3	752,5	
Пятница, 2 неделя (10 день)							
Обед							
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157	
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,87	7,48	13,63	133,4	
54-4м-2020	Котлета из говядины	80	11,29	6,51	13,15	156,3	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1	
	Итого за обед	750	25,88	21,76	98,04	691,8	