



МЕНЮ основного (организационного) горячего питания учащихся 1-4 классов в ОУ Кургалчинского района на 2024 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

сезон: 01.01-31.12 (все)

I неделя						
№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
1 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
183	Капа гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	6,63	54,02	303,3
248	Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,32	1,4	1,97	21,61
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			14,13	16,8	101,3	594,9
Обед						
41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	60	2,13	6,29	5,48	85,32
70	Свекольник №70 сб.2021	200	1,97	3,93	14,18	95,42
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	4,81	21,68	141
136	Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021 с томатным соусом	60/30	9,31	14,55	11,91	215,4
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,53	0,06	32,22	122,9
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			21,76	30,4	108,3	777,8
Итого за день			35,9	47,19	209,6	1373
№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
2 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	4,7	45,53	252,1
100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	70/30	10,95	10,66	8,84	174
304	Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,82	16,21	96,15	611,4
Обед						
32	Салат "Школьный" №32, сб.2021	60	1,04	4,44	5,94	64,56
56	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,92	4,01	14	98,47
101	Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	200	20,22	20,19	21,99	346,4

301	Чай с сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			29,88	30,85	86,44	728,1
Итого за день			51,7	47,06	182,6	1339

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
3 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	10	2,63	2,66	0	35,06
208	Капа пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,06	8,9	33,72	241,3
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			15,97	23,13	84,8	605

Обед						
42	Винегрет овощной №42, сб.2021	60	0,81	1,54	5,6	37,74
3.4	Суп картофельный с крупой перловой № 3.4 сб. 2021	200	2,13	3,58	17,33	107,8
138	Целов из курицы №138, сб.2021	180	16,42	20,88	30,53	375,2
287	Паниток с витаминами Витопска	200	0	0	18,95	70,71
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			24,5	26,76	105,6	747,7
Итого за день			40,47	49,88	190,4	1353

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
4 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	200	4,07	6,42	28,91	188
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы с томатн. соусом №248 90/30	90/30	17,33	7,29	10,21	176,1
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
пром.	Йогурт 2.5%	100	4,1	1,5	5,9	90,62
Итого за 'Завтрак'			28,74	15,63	74,79	588,1

Обед						
41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	60	2,13	6,29	5,48	85,32
61	Суп картофельный с макаронными изделиями №61	200	4,4	3,6	17,72	119,1
143	Птица, тушеная в соусе с овощами, № 143 сб. 2021	200	20,56	15,13	19,14	291,5
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48

1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			33,13	25,95	89,2	709,9
Итого за день			61,86	41,58	164	1263

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
5 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
119	Шлов из говядины №119, сб.2021	180	18,79	18,18	32,04	366,5
310	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021	200	0,17	0,06	21,9	84,45
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,73	18,94	81,02	573,3
Обед						

25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1	4,79	6,55	69,42
62	Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	1,88	15,64	87,18
183	Каша гречневая рассычатая №183, сб. 2021	150	8,6	5,52	45,02	252,7
83	Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 с томатным соусом №248	70/30	17,34	10,49	13,58	217,6
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,02	8,22	31,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			34,43	23,47	122,2	814,8
Итого за день			56,16	42,4	203,2	1388

2 неделя						
№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
6 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.3	Масло сливочное, № 1.3 сб.2022	10	0,05	8,25	0,08	74,75
228	Макароны отварные с сыром №228, сб.2021	200	9,46	14,46	33,44	301,3
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			13,91	23,36	84,29	599,2
Обед						
34	Салат "Здоровье" №34, сб.2021	60	1,02	2,71	6,91	52,1
78.3	Суп кудрявый №78.3, сб.2021	200	5,75	5,26	16,45	134,3
119	Шлов из говядины №119, сб.2021	180	18,79	18,18	32,04	366,5
306	Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	3,13	14,35	95,08
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2

1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			30,78	26,93	97,68	744,2
Итого за день			44,69	50,29	182	1343

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
7 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
183	Капа гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	160	9,17	5,89	48,02	269,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур с томатным соусом №248	60/30	9,22	8,86	7,54	146,8
287	Паниток с витаминами Витопка	200	0	0	18,95	70,71
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,16	15,45	101,6	609,4

Обед						
41	Салат "Студенческий" №41, сб.2021	60	2,13	6,29	5,48	85,32
58	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200	1,6	4,29	11,96	88,9
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	160	3,25	5,13	23,12	150,4
96	Гуляш №96, сб.2021	90	12,42	12,87	3,13	177,6
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			25,28	29,48	90,15	712,9
Итого за день			46,44	44,93	191,7	1322

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
8 день						
Завтрак						
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
1.4	Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021	15	3,95	3,99	0	52,59
210	Капа молочная "Дружба" №210, сб. 2021	200	6,14	8,39	33,69	233,2
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,9
пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
Итого за 'Завтрак'			15,97	13,3	114,5	626,8

Обед						
33	Салат "Пестрый" №33, сб.2021	60	0,73	2,74	7,71	55,12
56	Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,92	4,01	14	98,47
125	Овонци тушеные с мясом №125, сб.2021	210	18,37	22,05	20,51	350,5
302	Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,05	9,54	38,48
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2

1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			27,06	29,72	89,08	718,1
Итого за день			43,03	43,03	203,6	1345

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
---	-------------------	----------	----------	---------	-------------	------

9 день

Завтрак

1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
146	Картофельное пюре № 146, сб. 2021	200	4,07	6,42	28,91	188
100	Котлета "Здоровье" с томатным соусом №248	70/35	11	10,89	9,17	177,6
304	Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2021	200	2,86	2,82	14,91	93,76
пром.	Йогурт 2,5%	100	4,1	1,5	5,9	90,62
Итого за 'Завтрак'			22,4	19,22	73,75	589,6

Обед

42	Винегрет овощной №42, сб. 2021	60	0,81	1,54	5,6	37,74
3.3	Суп-пюре из гороха с гречками, № 3.3 сб. 2021	200	6,2	3,55	22,81	142,4
126	Голубцы ленивые №126, сб. 2021	180	13,56	23,01	14,21	313,5
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,02	9,14	35,11
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			28,98	31,99	90,12	745
Итого за день			51,38	51,21	163,9	1300

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
---	-------------------	----------	----------	---------	-------------	------

10 день

Завтрак

1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	30	2,37	0,3	15,48	73,65
1.3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
138	Плов из курицы №138, сб. 2021	180	16,42	20,88	30,53	375,2
306	Какао с молоком	200	3,27	3,13	14,35	95,08
пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			22,51	32,96	72,04	667,4

Обед

25	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб. 2021	60	1	4,79	6,55	69,42
55	Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб. 2021	200	1,6	4,31	8,53	76,8
227	Макаронные изделия отварные №227, сб. 2021	160	5,65	3,76	36,43	201,7
87	Тефтели рыбные № 87, сб. 2021	100	8,7	8,38	12,05	157,2
300	Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,07	0,02	8,22	31,6
1.5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021	40	3,16	0,4	20,64	98,2
1.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			22,84	22,14	110	715,8

Итого за день

45,35 55,11 182,1 1383

Итого за период

476,63 472,67 1863 13371