

Приложение 1  
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ «Средняя  
общеобразовательная школа № 7  
п. Николаевка

Е.В. Семенченко

Приказ от 26.08.2023 № 85

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

горячего питания учащихся 1-4 классов

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 п. Николаевка» 2023-2024 учебный год

День недели	№ рецептуры	Наименование блюда	Нетто	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
понедельник	54-21 к-	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,2/0,1	6,5/8,2	28,4/0,1	193,7/74,8	30-00
	3 54-1з	Бутерброд с сыром	45/15	3,4/3,5	0,4/4,4	22,1/0	105,5/53,7	11-50
	Пром.	Фрукт	100	2	0	9,8	47,00	31-50
	54-12хн	Компот из св. ягод	1/200	0,1	0	7,1	28,8	11-00
			<b>570</b>	<b>14,3</b>	<b>19,6</b>	<b>67,5</b>	<b>503,5</b>	<b>84-00</b>
вторник	54-4г-2	Каша гречневая отварная	1/180	8,2	6,9	35,9	238,9	12-70
	54-2м	Гуляш из говядины	80	7,0	7,7	3,1	188,9	86-00
	54-3з	Нарезка овощная	1/60	0,7	0,1	2,3	12,8	13-70
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1-50
	3	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
			<b>565</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>69,9</b>	<b>572,9</b>	<b>116-40</b>
среда	54-14р-2 54-3	Котлета рыбная любительская с соусом	100/ 20	10,3 /0,66	4,0/0,5 4	5,1/ 1,78	112,2/ 14,62	41-00
	54-6г-	Рис отварной с маслом	150/10	3,6/0,1	5,4/8,2	36,4/0,1	208,7/74,8	12-50
	54-2з	Овощная нарезка помидор/огурец	1/60	0,50	0,1	1,5	8,5	13-50
	3	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
	389	Сок	1/200	1,0	0	16,0	40,9	20
			<b>585</b>	<b>19,56</b>	<b>18,64</b>	<b>82,98</b>	<b>565,22</b>	<b>89-50</b>
четверг	54-11-	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	21-00
	54-8з	Салат из капусты с морковкой с раст маслом	80	1,3	8,1	7,8	108,7	11-00
	54-23м-	Биточки из филе курицы	75	11,4	3,3	10,1	127,1	43-00
	54-12хн	Компот из свежих ягод	1/200	0,1	0,0	7,1	28,8	11-00
	3	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
			<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>17,8</b>	<b>66,8</b>	<b>515,9</b>	<b>88-50</b>
пятница	54-1г-	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	16,0/ 1,36	13,7/ 1,7	25,0/ 11,2	347,8/66,0	90-00
	Пром.	Фрукт	1/200	0,080	0	10,1	94	30-10
	54-2гн-	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,5	26,8	1-50
			<b>570</b>	<b>17,64</b>	<b>15,4</b>	<b>52,8</b>	<b>534,6</b>	<b>121-60</b>

День недели	№ рецептуры	Наименование блюда	Нетто	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
понедельник	54-6к	Каша мол. пшеничная с маслом	200/10	8,3	11,7	37,5	288,0	26-00
	3.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
	Пром.	фрукт	1/200	0,080	0	8,1	84	45-00
	54-21гн-	Какао с молоком	1/200	4,6	4,4	12,5	107,2	15-50
			<b>655</b>	<b>16,38</b>	<b>16,5</b>	<b>80,2</b>	<b>584,7</b>	<b>89-00</b>
вторник	54-11м-	Плов с мясом	160/40	12,2	15,4	38,6	354,4	79-00
	54-3з-	Овощная нарезка в помидор/огурец	1/60	0,7	0.10	2,3	12,8	13-70
	3.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
	389	Сок	1/200	1,0	0	16	40,9	20-00
			<b>505</b>	<b>17,3</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>513,6</b>	<b>115-20</b>
среда	54-11-202	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	21-00
	54-31м-	Котлета из печени с соусом	60/20	11,0/0,66	9,2/0,54	12,6/1,78	187,4/14,62	40-00
	54-8з	Салат из св. капусты и мор.	80	1,3	3,1	7,8	108,7	11 -00
	3	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
	54-12хн	Компот из свежих ягод	1/200	0,1	0	7,1	28,8	11-00
			<b>555</b>	<b>19,56</b>	<b>19,24</b>	<b>71,08</b>	<b>590,82</b>	<b>85-50</b>
четверг	54-1г-	Рожки отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	10-00
	54-8м 54-3	Тефтели с соусом	60/20	8,2/0,66	9,3/0,54	5,0/1,78	118,5/14,62	52-50
	54-2з-	Овощная нарезка помидор/огурец в	1/60	0,50	0.10	1,50	8.50	13-50
	3	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2-50
	54-31хн	Компот из свежих ягод	1/200	0,1	0	7,1	28,8	11-00
			<b>535</b>	<b>18,6</b>	<b>15,84</b>	<b>70,18</b>	<b>477,92</b>	<b>89-50</b>
пятница	54-3м-	Голубцы ленивые	100	8,4	10,9	6,4	130,7	46-50
	Пром. 54-1з-	Бутерброд с сыром	45/15	3,4/3,5	0,4/4,4	22,1/0	105,5/53,7	11-50
	389.	Сок	1/200	1	0	20,2	84,8	20-00
	Пром.	Фрукт	1/150	2	0	21	94	42-80
			<b>510</b>	<b>18,3</b>	<b>15,7</b>	<b>69,7</b>	<b>468,7</b>	<b>120-80</b>