



Меню горячих обедов 1-4 классов

МБОУ «Малобыковская основная общеобразовательная школа»

Красногвардейского района Белгородской области

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Панделльник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком*	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2з-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6з-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	775	27	24,4	98,6	719,3
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Нера морковная 54-12з-2020»</i>						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
Пром.	Нера кабачков	60	0,8	2,8	4,4	46,8
54-15з-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10з-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1хз-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,3	14,8	70,4
Пром.	Хлеб ржаной	70	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	720	32,2	31	73,8	704,9
	Среда, 1 неделя					
	Обед					

54-13а-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-7а-2020	Суп картофельный с макаронами и картофелем	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-12а-2020	Пицца с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1
Пром.	Сол (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7
	Итого за Обед	740	30,5	14,1	99,9	645,6
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-5а-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,6	0,1	1,9	10,7
54-8а-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9а-2020	Жаркое по-домашнему	200	29,1	18,7	17,2	318
54-1а-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,3	22,2	105,6
	Итого за Обед	740	33,5	24,3	89,1	708,1
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-15а-2020	Икра скумбрии	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-1а-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6а-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	201,5
54-4а-2020	Котлеты на говядине	75	13,7	13,1	12,4	231,3
Пром.	Сол (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	745	28	28,7	96	752
	Понедельник, 2 недели					
	Обед					
54-16а-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,8	5,3	4,1	67,1
	Борщ с капустой и картофелем со					

54-2а-2020	сметной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21а-2020	Куряти отварная	90	38,9	2,1	1	139,3
54-1г-2020	Макарон отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1аа-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
	Итого за Обед	775	45,4	18,7	100	751,4
	Вторник, 2 недели					
	Обед					
54-8а-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁸	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3а-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-9а-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (жирной)	90	16,7	19,8	4,9	266,2
54-6а-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,3	203,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	76,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	760	30,7	37,5	95,4	840,3
*С 01.03 - заменился на блюдо «Куряти отварная 54-21а-2020»						
	Среда, 2 недели					
	Обед					
54-13а-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-6а-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11а-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-18а-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,2	5,9	212,9
54-1аа-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
	Итого за Обед	775	31,7	27,4	96,7	781,6

Четверг, 2 недели						
Обед						
54-15а-2020	Салатник	200	1,8	4,3	10,7	89,3
54-16а-2020	Каша пшеница с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		675	29,6	27,3	65,9	626,5
Пятница, 2 недели						
Обед						
54-3а-2020	Помидор (основной)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12а-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-26а-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,4	408,7
54-1а-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		735	38	27,8	93,1	775



УТВЕРЖДАЮ:
Н.а. директора МБОУ
«Малобыковская ООШ»
Григорин Н.А.

Меню горячих обедов 5-9 классов

МБОУ «Малобыковская основная общеобразовательная школа»

Красногвардейского района Белгородской области

Меню горячих обедов для обучающихся 5-9 классов

№ рецептуры (П. л. и старшие)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Поводыльник, 1 неделя					
	Обед					
54-11а-2020	Салат из моркови с яблоками*	100	1	10,2	7,2	123,7
54-20а-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-6а-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-11б-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром.	Слив (в эксперименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	935	33,4	32,5	129,2	939,4
*С 01.09- замачивается на блюдо «Икра морская» 54-12а-2020»						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78
54-15а-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1
54-10а-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-13а-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	840	35,8	34,7	91,9	825,9
	Среда, 1 неделя					

	Обед					
54-13а-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-7а-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12а-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	855	34,2	16,8	118,7	758
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-5а-2020	Помидоры и огурцы (свежие)	100	1	0,2	3,2	17,8
54-8а-2020	Суп картофельный с грибами	250	8,4	5,8	20,4	165,4
54-9а-2020	Вареное по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-10а-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Обед	855	37,5	25,7	108,1	809,6
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-15а-2020	Начо с сыром	100	2,2	7	11,3	119
54-1а-2020	Ша из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3
54-6а-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-4а-2020	Котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	940	37,8	39,2	130,6	1025,1
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					

54-16а-2020	Вангрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-3а-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	1,1	12,7	137,9
54-21а-2020	Курная отварная	100	32,2	1,3	1,2	154,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1аа-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Обед	955	54,3	28,7	128,7	945,3
	Итого за 2 недели					
	Обед					
54-8а-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-3б-2020	Рапсовый салат	250	5,9	7,3	17	156,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (жирная)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
Пром.	Соус (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	101,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	940	38	47,2	127,8	1484,2
С 01.03 заменяется на блюдо «Курица отварная 54-21а-2020»						
	Среда, 2 недели					
	Обед					
54-13а-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-18а-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,6	236,3
54-1аа-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за Обед	955	38,9	33,9	123	954,2
	Четверг, 2 недели					
	Обед					
54-18с-2020	Свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7
54-10м-2020	Каша пшеница с мясом	200	21,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	955	32,1	27,9	80,6	700,5
	Пятница, 2 недели					
	Обед					
54-3с-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,4	408,7
54-1м-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	885	42,7	29,2	110,1	873



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ
«Малобыковская ООШ»
Григорян И.А.

Меню горячих завтраков 1-9 классов
МБОУ «Малобыковская основная общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-9 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно- сть
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1а-2020	Сыр твердый сорта в порезе	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1б-2020	Каши "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	465	12,3	10,7	52,1	353,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	675	17,8	15,1	68,2	479,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макаронные изделия	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-5а-2020	Котлеты из курицы	100	19,3	4,3	13,5	188,5
54-3г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	30,3	11,3	85,4	563,3
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	35,8	15,7	101,5	689,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20а-2020	Геранок зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Хлеб ржаной	20		0,3		34,1
	Итого за Завтрак	590	24,6	24,9	86,6	548,3
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30,1	29,3	111,7	674,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2н-2020	Стуреп (основной)	100	0,8	0,3	2,5	14,2
54-1н-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	20,4	185,9
54-5р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (молотый)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-2н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	650	27,8	29,6	62,4	627,1
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	33,3	34	78,5	753
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10н-2020	Каша овсяная молочная основая с яблоком	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-3н-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	450	13,4	11,5	85	495,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660	18,9	15,9	101,1	621,7
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					

54-06-2020	Каша овсяная молочная сладкая	200		10,2		274,9
54-31а-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	450	13,3	10,9	84,2	486,3
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	660	18,8	15,3	100,3	612,7
	Вторник, 2 июля					
	Завтрак					
54-31-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-3г-2020	Макарон отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-21а-2020	Каша с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	550	19,9	13,4	76	503
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	25,4	17,8	92,1	628,9
	Среда, 2 июля					
	Завтрак					
54-1а-2020	Сыр твердых сортов в жареном	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13а-2020	Каша овсяная молочная сладкая	200	8,2	9,2	38,6	276,3
54-2а-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	465	16,6	14,3	85	534,8
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	675	22,1	18,7	101,1	640,7
	Четверг, 2 июля					

	Завтрак					
54-20г-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	30,8
54-10г-2020	Омлет натуральный	300	16,9	2,4	4,4	300,7
54-30г-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак:	550	24,7	24,9	54,5	549,4
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	30,2	29,3	72,9	675,3
	Питание, 2 недели					
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	403,6
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлебобулочные изделия	50	3,8	0,5	24,7	117,3
	Итого за Завтрак:	470	43,4	14,8	75,3	607,5
	Дополнительное питание:					
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в НУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	680	48,9	19,2	91,4	733,4