



Утверждено:
Директор МБОУ «Белоярская школа»
Мвросиевского района
А.В.Гусева

Примерное двухнедельное меню
Группы продленного дня для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Белоярская
школа» на 2023-2024 учебный год

№ п/ п	Наименование блюд	Техноло г карта	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергоц енность ккал
1 день							
	<i>Обед</i>						
1.	Салат из свеклы отварной	54-13з 2020	80.0	1.1	3.6	6.1	60.9
2.	Рассольник «Ленинградский»	54-3с 2020	250.0	7.1	8.7	20.4	188.3
3.	Макаронные изделия отварные	54-1г 2020	120.0	5.3	4.9	32.9	196.8
4.	Биточек из говядины	54-6м 2020	75.0	13.7	13.0	12.3	221.4
5.	Кофейный напиток с молоком	54-23гн 2020	200.0	3.8	2.9	11.3	86.0
6.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
7.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			35.33	35.8	116.4	1045.4
2 день							
	<i>Обед</i>						
1.	Фасоль красная	24-21з 2020	60.0	1.2	0.2	6.1	31.3
2.	Борщ с капустой и картофелем	54-2с 2020	250.0	7.1	8.5	15.2	165.6
3.	Рис отварной	54-6г 2020	150.0	3.6	4.8	36.4	203.5
4.	Котлета рыбная (хек)	54-3р 2020	50.0	7.1	1.3	4.3	57.1
5.	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн 2020	200.0	0.5	0.0	19.8	81.0
6.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
7.	Хлеб ржаной	Проф	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			23.83	17.5	115.2	830.5
3 день							
	<i>Обед</i>						
1.	Икра кабачковая	Пром	50.0	1.7	5.3	14.3	92.0
2.	Рассольник «Ленинградский»	54-2с 2020	250.0	7.1	8.7	20.4	188.3
3.	Картофельное пюре	54-11г	100.0	3.5	5.2	19.8	139.4

		2020					
4.	Печень по-строгановски	54-18м 2020	50.0	8.35	7.95	3.35	118.25
5.	Какао с молоком	54-21гн 2020	200.0	4.6	3.6	12.6	100.4
6.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
7.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			29.58	33.45	103.85	930.35

4 день

	Обед						
1.	Салат из белокочанной капусты	54-7з 2020	40.0	2.1	8.1	8.3	114.3
2.	Суп из овощей с фрикадельками мясными	54-5с 2020	250.0	13.0	9.1	20.9	217.3
3.	Биточек из говядины	54-6м 2020	75.0	13.7	13.0	12.3	221.4
4.	Соус красный основной	54-3соус 2020	330.0	1.0	0.7	2.7	21.2
5.	Ряженка	Пром	180.0	5.2	4.5	7.6	91.6
6.	Фрукт (яблоко)	Пром	65.0	0.25	0.25	5.65	26.65
7.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
8.	Хлеб ржаной	Пром	28	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			39.05	38.35	90.85	984.45

5 день

	Обед						
1.	Кукуруза сахарная	54-21з 2020	60.0	1.2	0.2	6.1	31.3
2.	Суп гороховый	54-8с 2020	250.0	10.1	6.1	24.4	199.7
3.	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	54-29к 2020	200.0	8.2	11.2	32.4	263.0
4.	Котлета из курицы	54-5м 2020	75.0	14.3	3.2	10.0	126.5
5.	Фрукт (банан)	Пром	50.0	0.9	0.3	12.6	56.7
6.	Чай с сахаром	54-2гн 2020	200.0	0.2	0.0	6.4	26.8
7.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
8.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			39.23	24.5	125.3	996.0

6 день

	Обед						
1.	Горошек зеленый	54-20з 2020	60.0	1.7	0.1	3.5	22.1
2.	Яйцо вареное	54-6о 2020	40.0	4.8	4.0	0.3	56.6
3.	Борщ с капустой и картофелем	54-2с 2020	250.0	7.1	8.5	5.2	165.6
4.	Каша гречневая	54-4г 2020	150.0	8.2	6.3	35.9	233.7

5.	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м 2020	50.0	7.5	7.75	1.15	104.6
6.	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн 2020	200.0	0.5	0.0	19.8	81.0
7.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
8.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			34.13	29.35	109.6	955.8

7 день

	<i>Обед</i>						
1.	Фасоль красная	54-21з 2020	60.0	1.2	0.2	6.1	31.3
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-24с 2020	250.0	8.0	3.7	25.9	168.1
3.	Картофельное пюре	54-11г 2020	150.0	3.2	5.2	19.8	139.4
4.	Рыба тушеная в томате с овощами (хек)	54-11р 2020	100.0	13.7	7.4	6.3	147.1
5.	Какао с молоком	54-21гн 2020	200.0	4.6	3.6	12.6	100.4
6.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
7.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			35.03	22.8	104.1	878.3

8 день

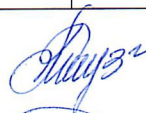
	<i>Обед</i>						
1.	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с 2020	250.0	8.23	9.63	18.77	194.8
2.	Картофельное пюре	54-11г 2020	150.0	3.1	5.3	19.8	139.4
3.	Печень говяжья по-строгановски	54-18м 2020	100.0	16.7	15.9	6.7	236.5
4.	Сыр полутвердый в нарезке	54-1з 2020	15.0	3.5	4.4	0.0	53.7
5.	Кефир	Пром	200.0	5.8	5.0	8.0	100.2
6.	Фрукт (яблоко)	Пром	80.0	0.5	0.5	11.8	53.3
7.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
8.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			42.16	43.43	98.47	1069.9

9 день

	<i>Обед</i>						
1.	Икра кабачковая	Пром	50.0	1.7	5.3	14.3	92
2.	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с 2020	250.0	7.0	8.5	8.6	138.3
3.	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г 2020	120.0	8.2	6.3	35.9	233.7
4.	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р 2020	50.0	6.85	3.7	3.15	73.55
5.	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн 2020	200.0	0.5	0.00	19.8	81.0
6.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146

7.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			28.58	26.5	115.15	910.55
10 день							
	<i>Обед</i>						
1.	Салат из свеклы отварной	54-13з 2020	50.0	1.1	3.6	6.1	60.9
2.	Суп гороховый	54-8с 2020	250.0	10.1	6.9	24.4	199.7
3.	Рагу из овощей	54-9г 2020	150.0	2.9	7.5	13.6	133.3
4.	Котлета из курицы	54-5м 2020	75.0	14.3	3.2	10.0	126.5
5.	Соус сметанный	54-1соус 2020	30.0	0.4	2.5	1.0	27.9
6.	Кофейный напиток с молоком	54-24гн 2020	200.0	3.8	2.9	1.3	86.0
7.	Фрукт (апельсин)	Пром	60.0	0.65	0.15	5.65	26.45
8.	Хлеб пшеничный	Пром	52.5	1.5	1.6	17.3	146
9.	Хлеб ржаной	Пром	28.0	2.83	1.1	16.1	146
	Итого:			37.58	29.45	105.45	952.75

Повар



Похолок Т.В.

Председатель родительского комитета:



Мартынец Е.А.