

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Изборский лицей»

_____ С.Н.Головина

«_____» _____ 2023г.

Примерное 10-дневное меню горячего питания (горячий завтрак)

обучающихся 1-4 класс

Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Изборский лицей»

в 2023-2024 учебном году

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Изборск 2023

1 неделя, понедельник																		
54-20К	I завтрак ОВЗ	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	0,15	0,18	0,50	2,3	112	28,8	48	2,81	49,9	36	
542 гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,01	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,0	0,0	0,7
пром пр-во		Хлеб пшеничный в нарезке	20	1,50	0,60	13,50	52,00											0,2 2
70	II завтрак	Солёный огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5	0,54				12				
54-11и		Плов	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,12	0,72	2,2	19	271,3	44	5,89	38,7	7,4	27 6
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,30	13,50	66,0											0,0 3
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,00											0,2 2
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,00	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	12 2
5413		сыр	15	7,0	88	0,0	53,7	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	1,22	5	0,04	0,0	2,1	1
543 гн		Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	1,16	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,0	0,0	
1 неделя, вторник																		
54-1о		Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	313,3	0,08	0,50	4,0	2,8	144	212,24	22	4,05	56,3	34,7	33 8
542 гн		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,1	0,04	0,7	4,5	0,30	3,8	0,09	0,00	0,00	0,7 3
пром пр-во		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,2	52,0											0,2 2
5423		Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,4	14	6,0	8	0,12	1,8	0,2	5

		в нарезке																
54-3ч		Ленивые голубцы со сметаной	200/20	16,9	15,9	13,7	261,2	0,07	0,14	22,1	2,7	64	25,7	38	6,24	33,9	1,8	22,9
54-1ун																		
Итого по завтраку:			640	47,9	71,4	221,4	571,54	0,18	0,26	30,75	10,74	132	115,71	82	13,73	46,6	0,7	0
1 неделя среда																		
54-23-2020	3	Свежий огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,0	0,4	14	6,0	8	0,12	1,8	0,2	
51-2м 2020		Мясной гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	0,09	1,13	2,0	11	25,6	19	4,98	13,7	0,3	
54-1г 2020		Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,03	0,00	0,7	11	26,6	7	1,19	20,8	0,1	
54-3ги 2020		Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	1,16	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,0	0,0	
230117		йогурт	110	4,2	5,1	16,5	129,0	0,045	0	1,35	0	181,5	0,0	2,2	141			0,1
200102		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	13	65,0	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0,0			0
пром		Мучные кондитерские изделия промышленного производства	50	24,5	51,2	170,2	131,34	0,06		0,35	1,8	56,0	0,02	11,0	5,0			
393		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,8	0,04	0,03	60,00	0,30	34,00		13,00				
Итого по			787	51,3	7,6	254,8	790,44	0,20	0,23	99,99	8,34	335,0	58,6	64,8	152,0	36,3	0,4	0,1

		завтраку:										4			39			
1 неделя четверг																		
54-83-2020	3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	0,4	27	121,5	10	0,41	9,8	0,2	
54-25м-2020	3	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	0,05	1,3	1	22	291	54	39,6	35	12	
54-7г-2020		Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1	0,03	0,03	0,00	0,5	6	26,6	23	69	20,7	6,9	
54-14н-2020		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	0	0,1	50	15	2	0,05	0	0	
200102		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	13	65,0	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0,0			0
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,11	0,49	139,2		9,45				
пром		Мучные кондитерские изделия промышленного производства	50	24,5	51,2	170,2	131,34	0,06		0,35	1,8	56,0	0,02	11,0	5,0			
Итого по завтраку:			640	51,4	77,7	262,93	849,24	0,1	0,15	24,86	6,63	322,2	454,12	112,45	114,06	65,5	19,1	0
1 неделя пятница																		
54-203-2020	3	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,8	0,1	3,6	22,1	0,05	0,02	2,4	0,37	10,6	18,0	10,6	0,34	0	0,7	
268	3	Котлета мясная из говядины	90	15,3	10,80	15,30	219,6	0,10		0,14	1,44	42	27,6	30,84	0,02			
		Картофельное	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	1,0	3,9	32,1	28	1,97	28,5	0,8	

		пюре																	
200 10 2		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	13	65,0	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0,0				0
399		Сок фруктовый яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,02		64,0	0,8	14,0	0,00	18,00	17,0 0				
21011		Яблоко	100	0,5	0,2	11,4	57,0	0	0	2,5	1	9,5	0	8	6				0,2
		Итого по завтраку:	615	23,55	17,7	83,2	601,5	0,29	0,29	79,24	6,95	101	100,8	95,44	25,3 3	43,2	4,5	0,2	
2 неделя понедельник																			
70	3	Огурец солёный в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2			10,5	0,54	8,4		12					
54-1м-2020		Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,12	0,45	2,0	30	108,8	21	5,50	16,5	0,2		
54-4г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0,00	4,0	14	27,5	120	3,98	22,3	3,5		
54-3ги-2020		Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	1,16	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,0	0,0		
пром		Мучные кондитерские изделия промышленного производства	50	24,5	51,2	170,2	131,34	0,06		0,35	1,8	56,0	0,02	11,0	5,0				
200 10 2		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	13	65,0	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0,0				0
		Итого по завтраку:	597	50,66	74,22	230,38	686,54	0,26	0,03	12,46	11,48	136,3	136,7	168,6	14,5 8	38,8	3,7	0	
2 неделя вторник																			
54-2з-2020	3	Свежий огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,0	0,4	14	6,0	8	0,12	1,8	0,2		

54-3м-2020	3	Второе блюдо Ленивые голубцы	200	16,9	15,9	12,7	261,2	0,07	0,14	22,1	2,7	64	25,7	38	6,24	33,9	1,8	
54-3ги-2020		Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	1,16	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,0	0,0	
200102		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	13	65,0	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0,0			0
пром		Мучные кондитерские изделия промышленного производства	50	24,5	51,2	170,2	131,34	0,06		0,35	1,8	56,0	0,02	11,0	5,0			
338		Груша	100	0,40	0,30	10,3	4,7			5	2,3	19,0		12,0				
		Итого по завтраку:	647	44,7	21,9	214,4	540,94	0,1	1,22	34,61	10,34	180,9	86,1	73,6	11,34	35,7	2,0	0
2 неделя среда																		
230117	3	йогурт	110	4,2	5,1	16,5	129,0	0,045	0	1,35	0	181,5	0,0	2,2	141			0,1
54-6г-2020	3	Второе блюдо Сырники творожные со сгущенным молоком	150/15	25,6	13,6	33,7	359,0	0,06	0,3	0,28	0,8	20,6	59,4	31	0,95	25,8	37,6	
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,11	0,49	139,2		9,45				
54-2ги-2020		Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	1,1	143	17,25	34,3	1,10	11,7	2,3	
399		Мандарин	100	0,25	0,2	11,4	52,0	0	0	5	2	19	0	16	12			0,4
		Итого по завтраку:	625	40,45	31,6	88,93	804,2	0,14	0,47	7,42	4,39	688,7	76,65	92,95	155,05	38,5	39,9	0,5

2 неделя четверг																		
54-33 2020	3	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15,0	0,5	8	79,8	12	0,42	1,2	0,2	
54- 3р- 2020	3	Второе блюдо Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	0,16	0,9	36	22,0	41	3,44	138	13,8	
54- 11г- 2020		Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	1,0	39	32,1	28	1,97	28,5	0,8	
54- 4хи 2020		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,0	0,5	14	0,72	7	0,10	0,2	0,1	
пром		Мучные кондитерские изделия промышленного производства	50	24,5	51,2	170,2	131,34	0,06		0,35	1,8	56,0	0,02	11,0	5,0			
200 10 2		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,4	13	65,0	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0,0			0
Итого по завтраку:			590	44,9	105,5	409,5	546,64	0,27	0,28	25,7	7,04	174	134,73	99	10,5 1	167,9	42,7	0
1 неделя пятница																		
54-60 2020	3	Яйцо отварное	1/40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	0,00	0,9	19	62,4	4	1,15	8,0	19,8	
54- 16к- 2020	3	Второе блюдо Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0	0,07	0,12	0,53	0,5	115	33,25	27	1,46	49,9	4,1	
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,83	157			0,11	0,49	139, 2		9,45				
54- 23ги-		Кофейный напиток с	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	0,52	1,1	111	13,29	30,7	0,91	9,0	1,8	

2020		МОЛОКОМ																
21010 3		Банан	100	0,1	0	15,0	321			12,0	0	0,01		6,0				
		Итого по завтраку:	590	19,5	22,7	50,23	803,8	0,14	0,36	13,16	2,99	384, 21	109,74	77,15	20,0 2	66,9	16,7	0