Государственное бюджетное учреждение общеобразовательная организация Запорожской области

"Обиточненская школа-детский сад" Черниговского района

УТВЕРЖДЕНО:

Директор **ГБУ ОО ЗО "Обиточненская школа-детский сад" Черниговского района**

_____ /И.П. Соколова/

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ

Для учеников 1-4 классов на зимне-весенний период

2024-2025 года

1-я НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕДЬНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Огурцы соленые	50	0,42	0,1	1,6	9,00	70	7.50
Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88	6.12
Жаркое по-домашнему с мясом	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51	49.50
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2,80
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39	6.97
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3,75
Всего	**760**	**31,9**	**39,2**	**70,27**	**760,17**		**76,64**
ПОЛДНИК							
Сырники со сметанным соусом	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463	46,53
Цикорий на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45	14,05
Всего	**340**	**33,24**	**24,31**	**42,02**	**516,72**		**60,58**

ВТОРНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	88	12.50
Борщ со сметаной	250/10	1,95	2,13	10,53	70,00	6	14.85
Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,50	28	5.03
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	248	38,22
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Кисель из свежих фруктов	180	7,7	7,7	17,9	69	41	6.28
Всего	**780**	**43,53**	**40,3**	**94,05**	**819,57**		**83,43**
ПОЛДНИК							
Булочка ванильная	90	1,98	2,03	13,62	81,00	467	20.33
Сок фруктовый	120	0,9	0,00	18,18	76	399	10,20
Всего	**210**	**2,88**	**2,03**	**31,8**	**157**		**30,53**

СРЕДА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
Обед							
Салат с квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81	6.84
Рассольник по-ленинградски	250	1,99	5,11	16,92	121,75	76	12,13
Плов из мяса курицы	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88	29.80
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40	5.81
Всего	**810**	**15,82**	**27,63**	**90,49**	**670,26**		**61,13**
ПОЛДНИК							
Оладьи с повидлом	100/15	19,57	13,59	29,15	326,20	473	11.42
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	22	18.66
Всего	**295**	**25,74**	**19,79**	**54,49**	**507,38**		**30,08**

ЧЕТВЕРГ

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	88	12.50
Свекольник со сметаной	250/10	3,74	3,54	10,18	87,78	99	12.29
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	10.37
Сосиска отварная	50	11,04	15,52	0,08	169	37	21.50
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Сыр твердый	15	4,73	6,88	14,56	139	3	12.15
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39	6.97
Всего	**765**	**38,36**	**56,32**	**97,8**	**940,4**		**82,33**
ПОЛДНИК							
Рулет мясной с макаронами	80	8,38	5,32	13,77	137,00	296	42.29
Огурцы соленые	50	0,42	0,10	1,6	9,00	70	7.50
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2.80
Печенье	70	2,30	2,90	22,30	125,10	95	11,90
Цикорий на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45	14,05
Всего	**420**	**18,35**	**20,67**	**77,21**	**566,66**		**78,54**

ПЯТНИЦА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	23	23.41
Суп с клецками	250	0,28	2,16	1,56	26,48	54	19.00
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63	12.88
Печень по-строгановски	55	17,43	11,64	7,10	162,31	690	23.88
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Кисель из свежих фруктов	180	7,7	7,7	17,9	69	41	5.81
Всего	**845**	**33,79**	**43,24**	**74,52**	**656,51**		**91,53**
ПОЛДНИК							
Ленивые вареники со сметанным соусом	135	0,50	82,50	0,80	747,50	25	28.07
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965	17.00
Всего	**312**	**5,72**	**87**	**9,44**	**844,7**		**45,07**

2-я НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	23	23.41
Суп рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,9	119,00	84	33.62
Каша рисовая	150	7,51	8,34	30,44	227,00	168	12.13
Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42	68.07
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2.80
Сыр твердый	15	4,73	6,88	14,56	139	3	12.15
Кисель из сухофруктов	180	0,3	0,01	24,4	96,8	874	5.81
Всего	**865**	**34,64**	**42,13**	**106,84**	**969,6**		**157,99**
ПОЛДНИК							
Рогалик с повидлом	90	3,78	6,70	31,09	128,90	426	35.21
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	22	18.66
Всего	**270**	**9,98**	**12,9**	**56,43**	**310,08**		**53,87**

ВТОРНИК

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Салат с квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81	6.84
Борщ со сметаной	250/10	1,95	2,13	10,53	70,00	6	14.85
Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,90	236,22	286	69.84
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49	7.73
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39	6.97
Всего	**900**	**31,46**	**47,57**	**96,9**	**861,95**		**112,78**
ПОЛДНИК							
Шарлотка с яблоками	90	5,80	5,00	9,60	107,00	96	33.63
Цикорий с молоком	180	4,8	4,8	24,95	159,56	45	14.05
Всего	**270**	**10,6**	**9,8**	**34,55**	**266,56**		**47,68**

СРЕДА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54	7.71
Суп с макаронами	250	2,22	1,88	13,98	89,78	98	6.30
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63	12.88
Оладьи из печени со сметанным соусом	80/50	9,78	11,66	16,41	210	284	19.48
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Кисель из свежих фруктов	180	7,7	7,7	17,9	69	41	6.28
Всего	**810**	**15,84**	**19,37**	**93,57**	**705,9**		**59,2**
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом	80	4,43	7,64	12,49	136	89	28.45
Какао на молоке	180	6,2	6,2	25,34	181,18	22	18.66
Всего	**260**	**10,63**	**13,84**	**37,83**	**317,18**		**47,11**

ЧЕТВЕРГ

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Огурцы соленые	50	0,42	0,1	1,6	9,00	70	7.50
Суп с мясными фрикадельками	250/30	5,83	4,56	13,59	118,80	52	23.63
Плов рисовый с мясом	180	10,84	24,23	15,94	321,21	265	68.51
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Сыр твердый	15	4,73	6,88	14,56	139,00	3	12.15
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39	6.97
Всего	**755**	**32,07**	**55,2**	**78,21**	**830,78**		**125,31**
ПОЛДНИК							
Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	108	25.95
Цикорий на молоке	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45	14.05
Всего	**270**	**12,09**	**11,55**	**38,57**	**308,56**		**40**

ПЯТНИЦА

НАЗВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Б	Ж	У	Ккал	№	Цена
ОБЕД							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33	5.03
Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	106,5	204	23.97
Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679	6.15
Сосиска отварная	50	11,04	15,52	0,08	169,00	37	21.50
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2.80
Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6	3.75
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39	6.97
Всего	**730**	**29,19**	**45,42**	**87,37**	**752,24**		**70,17**
ПОЛДНИК							
Кексы с изюмом	50	5,6	1,67	2,86	108,81	97	32.69
Сок	120	0,90	0,00	18,18	76,0	399	10.20
Всего	**170**	**6,5**	**1,67**	**21,04**	**184,81**		**42,89**