

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Москаленского муниципального района Омской области  
«Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю:  
Приказ № 94 б-ОД от  
01.09.2022 г  
директор школы  
О.Н.Шеерман

**Меню горячих обедов для обучающихся  
начального уровня образования  
(1-4 классов) на 2022-2023 учебный год**

№	Наименование	№ Техн. карты	Выход ( г)	Б	Ж	У	Ккал
	<b>1 день</b>						
	Обед						
1	Суп с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5,16	2,78	18,5	119,6
2	Рагу из мяса птицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
3	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81
4	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
5	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	42
	итого			12,75	20,68	95,2	600,6
	<b>2 день</b>						
	обед						
6	Суп крестьянский с крупой	54-10с-2020	200	5,1	5,8	10,8	115,6
7	Жаркое по-домашнему	54-28м-2020	200	24,8	6,2	17,6	225,7
8	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,8
9	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
10	Икра кабачковая	54-24з	60	0,96	5,58	5,58	76,98
11	Банан		100	1,5	0,5	21	96
	итого			37,16	18,58	90,88	681,68
	<b>3 день</b>						
	Обед						
12	Борщ сибирский со сметаной	54-2с-2020	200	4,7	5,7	10,12	110,36
13	Макаронны отварные	54-1г-20	150	5,4	4,9	32,8	196,8
14	Котлетап/ф	54-4м-2020	75	13,7	13	12,3	221,4
15	Соус красный основной	54-зсоус	50	1,65	1,1	4,45	35,4
16	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81
17	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
18	Груша		100	0,4	0,3	10,3	47
	итого			30,95	25,5	119,27	832,56
	<b>4 день</b>						
	Обед						
19	Суп овощной	54-17с-2020	200	1,42	3,72	8,08	71,2
20	Плов из курицы	54-12м-2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
21	Овощи кукуруза	54-21з-2020	60	1,5	0,3	5,0	30
22	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
23	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0,2	0	6,4	26,8

		2020					
	<b>итого</b>			26,22	11,92	82,08	541,7
	<b>5 день</b>						
	Обед						
24	Рассольник Ленинградский	54-3с-2020	200	4,74	5,8	13,62	125,52
25	Котлета мясная п/ф	54-4м-2020	75	13,7	13	12,3	221,4
26	Пюре картофельное	54-11г-2020	150	8,4	4,1	5,2	91,45
27	Соус красный основной	54-3соус-2020	50	1,65	1,2	4,45	14,16
28	Овощи в нарезке помидор	54-3з-2020	60	0,528	0,12	1,614	10,8
29	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81
30	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>итого</b>						
	<b>6 день</b>			34,118	24,72	86,484	684,93
	Обед						
31	Суп рыбный из консервы	54-12с-2020	200	7,9	3,84	12,44	115,66
32	Макароны отварные	54-1г-2020	150	5,4	4,9	32,8	196,8
33	Гуляш из мяса птицы	54-2м	90	18,4	1,4	0,3	87,3
	Овощи в нарезке огурец	54-2з	60	0,39	0,06	2,178	9
34	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
35	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,4	25,8
36	Апельсин		100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>итого</b>			37,79	10,9	81,718	618,16
	<b>7 день</b>						
	Обед						
37	Суп лапша по-домашнему	54-20с-2020	200	11	3,2	15	133
38	Курица тушенная с морковью	54-25м-2020	90	12,1	1,7	1,4	92,4
39	Рис отварной	54-6г-2020	150	3,7	4,8	36,5	203,5
40	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
41	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81
42	Йогурт		100	4,1	1,5	5,9	57
	<b>итого</b>			36	11,7	108,1	707,5
	<b>8 день</b>						
	Обед						
43	Суп фасолевый	54-9с-2020	200	6,78	4,58	14,4	125,9
44	Котлета п/ф	54-23м-2020	75	14,3	3,2	10	126,5

45	Соус красный основной	54-3соус-2020	50	1,65	1,2	4,45	14,16
46	Гречка отварная	54-5г-2020	150	6,2	4,7	27	175,3
47	Овощ в нарезке помидор	54-3з-2020	60	0,598	0,12	1,614	10,8
48	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
49	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	25,8
	итого			34,328	14,3	66,364	619,06
	<b>9 день</b>						
	Обед						
50	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с-2020	200	4,7	5,6	5,7	92,2
51	Перловка отварная	54-5г-2020	150	6,2	4,7	27	175,3
52	Мясо курицы отварное	54-21м	90	19,3	1,4	0,7	92,9
53	Соус красный основной	54-3соус	50	1,65	1,1	4,45	35,4
54	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81
55	Зеленый горошек	54-20з	60	0,85	0,05	1,75	11,05
56	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	итого			37,8	13,35	88,9	628,45
	<b>10 день</b>						
	Обед						
57	Суп гороховый	54-8с-2020	200	6,68	4,6	16,28	133,14
58	Капусть тушенная с мясом	54-27м-2020	150	8,4	4,1	5,2	91,45
59	Картофельное пюре	54-11г-2020	100	2,8	4,8	17,8	119,4
60	Хлеб пшеничный	пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6
61	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,8
62	Киви		100	1,14	0,52	14,66	61
	итого			23,82	14,52	89,84	572,39