

---

Утверждаю:

Директор МБОУ "Хостовская СШ"

А.А. Щукин

" 01 " 2023-2024 гг.



Примерное двухнедельное цикличное меню  
обеда

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды для 1-4 класса

Срок действия меню: 04.09.2023 г - 31.05.2024 гг.

Понедельник I неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-8с-2020	суп гороховый	200	6,7	4,58	16,28	133,15
54-2з	огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
№297	макар. изд. отварные	200	7,1	6,52	43,74	262
54-5м	котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	136,78
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>825</b>	<b>38,15</b>	<b>15,88</b>	<b>138,87</b>	<b>818,69</b>

вторник I неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-11с-2020	суп крестьянский с крупой	200	4,97	5,77	11,3	116,91
№6б	рыба припущ. в молоке	100	15,67	8,55	2,8	154
№3	картофельное пюре	200	4,41	5,63	27,73	183,23
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>745</b>	<b>30,27</b>	<b>20,41</b>	<b>87,47</b>	<b>661,82</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"  
 Название меню: обеды для 1-4 класса  
 Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

среда 1 неделя  
 обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-2с-2020	борщ с капуст и картоф. со сметаной	200	4,71	5,66	10,14	110,44
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
№5	котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,11	1,63	46,5
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>795</b>	<b>36,92</b>	<b>36,61</b>	<b>136,51</b>	<b>999,6</b>

четверг 1 неделя  
 обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-7с-20	суп карт. с макарон. изделиями	200	5,17	2,77	18,5	119,61
54-25м-20	курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,35
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>745</b>	<b>29,53</b>	<b>16,68</b>	<b>108,3</b>	<b>694,78</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды для 1-4 класса

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

пятница 1 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
№26	щи из св. капусты с картоф.	200	1,53	3,06	7,38	61,4
54-12м	плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
54-2з	огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
<b>Итого за обед.</b>		<b>725</b>	<b>34,02</b>	<b>11,61</b>	<b>106,08</b>	<b>662,76</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"  
 Название меню: обеды для 1-4 класса  
 Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

Понедельник 2 неделя  
 обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	4,75	5,78	13,64	125,54
№5	котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,11	1,63	46,5
54-6г-20	рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,51
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>745</b>	<b>29,46</b>	<b>33,15</b>	<b>128,45</b>	<b>906,61</b>

вторник 2 неделя  
 обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-18с-20	свекольник со сметаной	200	1,79	4,25	10,69	88,29
54-25м-20	курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,35
№297	макар. изд. отварные	200	7,1	6,52	43,74	262
54-6хн-20	компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>745</b>	<b>26,93</b>	<b>16,91</b>	<b>108,03</b>	<b>692,32</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"  
 Название меню: обеды для 1-4 класса  
 Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

среда 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-11с-2020	суп крестьянский с крупой	200	4,97	5,77	11,3	116,91
54-2 соус	соус белый основной	50	1,37	1,89	2,17	31,1
54-3р	котлета рыбная минтай	100	14,06	2,65	8,57	114,31
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хи-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>795</b>	<b>30,64</b>	<b>18,44</b>	<b>107,38</b>	<b>711,14</b>

четверг 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	4,75	5,78	13,64	125,54
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
№5	котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-6ги-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>745</b>	<b>36,21</b>	<b>32,62</b>	<b>138,38</b>	<b>968,2</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"  
Название меню: обеды для 1-4 класса  
Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

пятница 2 неделя  
обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
№5	суп из овощей с фасолью	200	2,55	3,17	10,05	76,96
54-5м	котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	136,78
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>745</b>	<b>31,88</b>	<b>15,62</b>	<b>108,76</b>	<b>662,56</b>



Организация: МБОУ "Хохловская СШ"  
 Название меню: обеды  
 Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024

Понедельник 1 неделя  
 обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
67-2020	суп гороховый	250	5,09	3,37	18,73	150,65
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
№297	макар. изд. отварные	200	7,1	6,52	43,74	262
54-5м	котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	136,78
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>930</b>	<b>38,94</b>	<b>14,97</b>	<b>155,5</b>	<b>904,81</b>

вторник 1 неделя  
 обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
54-11с-2020	суп крестьянский с крупой	250	6,2	7,23	14,11	121,15
№66	рыба припуш. в молоке	100	15,67	8,55	2,8	154
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>34,41</b>	<b>24,11</b>	<b>115,93</b>	<b>789,69</b>



Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

среда I неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
60/20	борщ с капуст и карто со смет	250	5,56	8,02	10,28	112,94
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
№5	котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,11	1,63	46,5
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>880</b>	<b>40,07</b>	<b>39,17</b>	<b>150,33</b>	<b>1067,82</b>

четверг I неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-7с-20	суп карт. с макарон. изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,09
54-25м-20	курица тушенная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,35
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>32,64</b>	<b>16,82</b>	<b>122,9</b>	<b>766,98</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

пятница 1 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
№82/20	щи из св. капусты с картоф.	250	2,73	5,09	9,36	98,66
54-12м	плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	80	3,42	0,36	22,14	105,48
54-2з	огурец в нарезке	100	0,7	0,1	2	11,3
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>35,22</b>	<b>13,64</b>	<b>108,06</b>	<b>700,02</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024

Понедельник 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
№131	Рассольник Ленинградский	250	5,83	6,18	14,08	198,84
№5	котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,11	1,63	46,5
54-6г-20	рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,51
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>32,84</b>	<b>33,75</b>	<b>142,57</b>	<b>1045,63</b>

вторник 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
36/20	свекольник со сметаной	250	1,87	4,71	13,1	102,6
54-25м-20	курица тушенная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,35
№297	макар. изд. отварные	200	7,1	6,52	43,74	262
54-6хн-20	компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>29,31</b>	<b>17,57</b>	<b>124,12</b>	<b>772,35</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

среда 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-11с-2020	суп крестьянский с крупой	250	6,2	7,23	14,11	121,15
54-2 соус	соус белый основной	50	1,37	1,89	2,17	31,1
54-3р	котлета рыбная минтай	100	14,06	2,65	8,57	114,31
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	80	5,72	0,56	35,82	171,2
<b>Итого за обед.</b>		<b>880</b>	<b>34,17</b>	<b>20,1</b>	<b>123,87</b>	<b>781,1</b>

четверг 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
131/20	Рассольник Ленинградский	250	5,83	6,18	14,08	198,84
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
№5	котлета из фарша говядины	100	15,8	18,08	13,26	255,6
54-6гн-2020	компот из сухофруктов	200	1,14	0	41,34	169,98
пром.	хлеб пшеничный	80	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>37,29</b>	<b>33,02</b>	<b>138,82</b>	<b>1041,5</b>

Организация: МБОУ "Хохловская СШ"

Название меню: обеды

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.05.2024гг.

пятница 2 неделя

обед

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
144/20	суп из овощей с фасолью	250	3,56	4,7	13,15	96,56
54-5м	котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	136,78
№3	картофельное пюре	200	5,02	7,67	39,7	241,14
54-5хн-2020	компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
пром.	хлеб пшеничный	80	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого за обед.</b>		<b>830</b>	<b>32,89</b>	<b>17,15</b>	<b>111,86</b>	<b>682,16</b>