

Утверждаю
 Директор МБОУ КСОШ
 Петрачкова Т.Г.
 27.03.2024г.



Примерное меню

Возрастная группа 12-18 лет (дети с ОВЗ и инвалиды)

Завтрак на ежедневную сумму -78,30 рублей

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	18,4	8,32	10,12	37,67	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	12,3	4,68	3,52	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	7	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
итого за завтрак		440	40,75	15,33	21,76	65,72	519,9	
ПОЛДНИК	Яблоко	200	26	0,8	0,8	19,6	88,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		640	66,75	16,13	22,56	85,32	608,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1								
День 2								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	21,8	10,55	9,1	38,21	277	54-3г
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Яблоко	200	26	0,8	0,8	19,6	88,8	пром.
Итого за завтрак		630	53,05	13,79	10,81	79,65	471,1	
ПОЛДНИК	Печенье	40	7,1	3	3,92	29,76	166,3	пром.
	Мини мафины	33,3	12,8	2,7	1,76	18,28	99,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		703,3	72,95	19,49	16,49	127,69	737,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1								
День 3								
ЗАВТРАК	молоко сгущ с сахар	20	5,3	1,44	1,7	11,1	65,5	пром.
	творожная запеканка	200	56,6	39,55	14,23	29,68	405	54-1г
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	<i>Киви</i>							
Итого за завтрак		430	67,15	41,99	15,14	51,52	510,3	
ПОЛДНИК	Яблоко	200	26	0,8	0,8	19,6	88,8	пром.
ИТОГО за завтрак		630	93,15	42,79	15,94	71,12	599,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Котлета из курицы	80	28,5	15,44	3,46	11,2	139,2	54-5м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,6	7,66	7,78	42,59	271	54-12г
	Соус красный основной	25	2,01	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
итого за завтрак		515	46,19	26,39	11,58	77,21	524,9	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	24,5	0,6	0	33	134,4	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		715	70,69	26,99	11,58	110,21	659,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Курица тушеная с морковью	100	34,23	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Макаронны отварные	200	10,2	7,1	6,56	43,74	262,4	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
итого за завтрак		550	51,49	25,01	12,86	76,06	520,1	
ПОЛДНИК	Пряник	50	8	2,95	2,35	37,5	182,9	пром.
	Мини мафины	33,3	12,8	2,7	1,76	18,28	99,8	пром.

ИТОГО за завтрак и полдник	633,3	72,29	30,66	16,97	131,84	802,8
----------------------------	-------	-------	-------	-------	--------	-------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	17,88	5	5,88	2,4	168,9	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	200	9,2	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Сыр в нарезке	20	11,6	4,64	5,9	0	71,7	54-1з-2020
итого за завтрак		450	41,73	15,76	15,51	29,01	405,1	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	24,5	0,6	0	33	134,4	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		650	66,23	16,36	15,51	62,01	539,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Минтай тушеный с овощами в томате	70	16,84	9,69	5,19	4,4	103	54-11р-2020
	Рис припущенный	180	13,21	4,15	5,76	41,96	236,2	54-7г-2020
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинushка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.

итого за завтрак		500	37,11	17,63	11,47	74,22	470,5	
ПОЛДНИК	Вафли	40	10	1,56	12,24	25	216,4	пром.
	Мини мафины	33,3	12,8	2,7	1,76	18,28	99,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		573,3	59,91	21,89	25,47	117,5	786,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2								
День 8								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	21,74	10,55	9,1	38,21	277	54-3г
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Киви	120	27,6	0,96	0,48	9,72	47	пром.
итого за завтрак		550	54,61	13,95	10,49	69,77	429,3	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	24,5	0,6	0	33	134,4	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		750	79,11	14,55	10,49	102,77	563,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2								
День 9								
ЗАВТРАК	Курица тушеная с морковью	100	34,2	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,77	7,66	7,78	42,59	271	54-12г
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинushка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.

итого за завтрак		530	50,03	25,57	14,08	74,91	528,7	
	Яблоко	200	26	0,8	0,8	19,6	88,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		730	76,03	26,37	14,88	94,51	617,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	печень говяжья по строгановски	80	49,23	14,11	9,1	13,43	191,7	54-31м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,96	9,87	7,61	43,12	280,5	54-4г-2020
	Соус красный основной	25	2,01	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
итого за завтрак		535	70,26	28,59	17,29	86,65	621,1	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	24,5	0,6	0	33	134,4	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		735	94,76	29,19	17,29	119,65	755,5	

ИТОГО за 10 дней	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
		244,42	167,18	1022,62