



Утверждаю
Директор МБОУ КСОШ
Петранкова Т.Г.
27.03.2024

Примерное меню

Возрастная группа 7-11 лет (2 смена)

Обед на ежедневную сумму - 94,4 рубль

Сезон: весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1								
День 1								
ОБЕД	Огурец нарезной	60	18	0,48	0,06	1,5	8,5	54-2з
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	26	5,89	7,09	12,68	137,9	54-2с-2020
	Рагу из курицы	200	37,05	20,95	17,04	27,52	417,4	54-22м-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		750	92,7	34,24	25,03	101,06	836,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	6,5	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Суп гороховый	200	19,08	6,7	4,58	16,28	133	54-8с-2020
	Пюре картофельное	180	16,8	3,69	6,37	23,79	167,3	54-11г-2020
	Горбуша тушеная с овощами	100	32,03	16,27	11,3	6,29	191,8	54-10р-2020
	Кисель витаминный	200	11	0	0	23	90	80
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		850	92,23	34,54	27,57	116,51	850	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	15	0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	22,3	4,63	3,28	11,4	93,6	54-6с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,96	9,87	7,61	43,12	280,5	54-4г-2020
	Котлеты куриные	100	36,60	19,29	4,33	14,74	173,86	54-5м
	Соус красный основной	25	2	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Напиток лимонный	200	8,02	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		855	102,7	42	16,28	121,3	803,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Икра морковная	80	15,01	1,69	5,71	8,12	90,6	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты со	200	22	6,19	7,12	10,12	129,2	54-1с-2020
	Плов с курицей	200	40,4	27,23	8,09	33,22	314,6	54-17м-2020
	Напиток из шиповника	200	6,93	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		770	91,16	42,29	22,01	106,15	791,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	6,5	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	24,1	4,75	5,78	13,64	125,5	54-3с-2020
	Горошница	180	4,3	17,34	1,58	40,54	245,8	54-21г-2020
	Котлета из говядины	100	60,3	18,42	17,41	17,38	299,5	54-4м-2020
	Соус красный основной	25	2	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Напиток витаминный	200	9,14	0	0	23	90	73
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		875	113,16	49,21	30,15	143,95	1046,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Огурец нарезной	60	18	0,48	0,06	1,5	8,5	54-2з
	Суп из овощей с фрикадельками	200	20,6	10,79	7,57	17,4	181	54-5с-2020
	Калуста тушеная с мясом птицы	200	40,01	16,82	18,22	30,41	382,9	54-27м
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		750	90,26	35,01	26,69	108,67	845	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Винегрет овощной	100	18,9	1,17	8,95	6,67	111,9	54-16з
	Суп с рыбными консервами	200	20,2	7,38	8,44	15,68	168,2	54-27с-2020
	Макароны отварные	200	10,2	7,1	6,56	43,74	262,4	54-1г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	80	46,06	11,58	11,7	6,48	177,5	54-16м-2020
	Соус сметанный натуральный	30	3,1	0,89	4,94	1,95	55,8	54-4соус-2020
	Напиток из шиповника	200	6,93	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		900	112,21	35,3	41,68	129,21	1032,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	6,5	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Суп гороховый	200	19,08	6,7	4,58	16,28	133	54-8с-2020
	Курица тушеная с морковью	100	34,23	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Картофель отварной в молоке	180	14,6	5,39	6,6	37,84	208,4	54-10г-2020
	Компот из кураги	200	10,33	0,98	0,05	15,64	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		850	91,56	35,07	22,33	121,37	802,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	15	0,66	0,12	2,28	12,8	54-3з-2020
	Свекольник со сметаной	200	26	1,79	4,25	10,69	88,3	54-18с-2020
	Плов из отварной говядины	200	65,1	25,32	34,73	58,58	498,3	54-11м-2020
	Компот из свежих яблок	200	6,95	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		750	119,87	34,46	40,08	121,02	832,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Икра морковная	80	15,01	1,69	5,71	8,12	90,6	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23	4,96	5,69	8,1	103,4	54-1с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,96	9,87	7,61	43,12	280,5	54-4г-2020
	Соус красный основной	25	2	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	45,4	16,74	15,88	6,66	236,6	54-18м-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,85	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		875	109,02	41	35,79	127,6	1001,3	

ИТОГО за 10 дней	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	383,12	247,53	1196,8	8841,86