

Утверждаю
 Директор МБОУ КСОШ
 Т.Г. Петрачкова
 27.03.2024



Примерное меню

Возрастная группа 7-11 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								
День 1								
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
	Плюшка Новомосковская	70	14,3	5,45	4,71	35,56	206,3	пром.
	Сыр в нарезке	20	11,60	4,64	5,9	0	71,7	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
итого за завтрак		500	63,6	23,17	31,5	85,86	719,4	
ПОЛДНИК	Печенье	40	7,1	3	3,92	29,76	166,3	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		540	70,7	26,17	35,42	115,62	885,7	

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 с сыром	200	21,80	10,55	9,1	38,21	277	54-3г-2020
	Чай с лимоном	200	3,90	0,25	0,05	6,61	27,9	54-3гн-2020
	Батон нарезной	30	3,05	2,3	0,9	15,4	78,6	пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
	Йогурт	100	23,50	4,1	1,5	5,9	53,5	пром.
итого за завтрак		540	59,25	17,28	18,8	66,25	503,1	
ПОЛДНИК	Пряник	50	8,00	2,95	2,35	37,5	182,9	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		590	67,25	20,23	21,15	103,75	686	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Огурец свежий нарезка	60	18	0,48	0,06	1,5	8,5	54-2з-2020
	Курица тушеная с морковью	100	34,23	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,1	9,87	7,61	43,12	280,5	54-4г-2020
	Чай с сахаром	200	2,2	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		590	72,37	28,26	13,97	76,94	546,7	
ПОЛДНИК	Мини мафины	33,3	12,8	2,7	1,76	18,28	99,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		623,3	85,17	30,96	15,73	95,22	646,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	каша молочная кукурузная	200	18,2	7,26	9,18	44,04	287,8	54-2к
	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.
	Киви	120	27,6	0,8	0,4	8,1	39,2	пром.
итого за завтрак		550	51,05	10,5	10,49	73,98	432,3	
ПОЛДНИК	Вафли	40	10	1,56	12,24	25	216,4	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		590	61,05	12,06	22,73	98,98	648,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Котлета из говядины	80	57,9	14,73	13,94	14,1	239,64	54-4м-2020
	Картофель отварной в молоке	150	14,6	4,5	5,51	26,54	173,7	54-10г-2020
	Соус белый основной	20	0,9	0,55	0,76	0,87	12,6	54-2соус
	Чай с молоком	200	6,7	1,55	1,14	8,6	50,9	54-4гн-2020
	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	84,94	24,93	21,83	71,55	581,34	
ПОЛДНИК	Печенье	40	7,1	3	3,92	29,76	166,3	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		540	92,04	27,93	25,75	101,31	747,64	

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	17,9	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
	Плюшка Новомосковская	70	14,3	5,45	4,71	35,56	206,3	пром.
	Сыр в нарезке	20	11,8	4,64	5,9	0	71,7	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	7	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
итого за завтрак		500	60,2	19,04	26,6	49,28	599	
ПОЛДНИК	Мини мафины	33,3	12,8	2,7	1,76	18,28	99,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		533,3	73	21,74	28,36	67,56	698,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Котлета из курицы	80	30,82	15,44	3,46	11,2	139,2	54-5м
	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
	Чай с сахаром	200	2,2	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	51,82	29,92	11,65	84,42	568,6	
ПОЛДНИК	Пряник	50	8,00	2,95	2,35	37,5	182,9	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		585	59,82	32,87	14	121,92	751,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Горбуша тушеная в томате с овощами	70	21,6	11,38	7,91	4,4	134,3	54-10р-2020
	Рис припущенный	180	14,3	4,15	5,76	41,96	236,2	54-7г-2020
	Кисель витаминный	200	10,10	0	0	33	90	80
	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		500	50,84	19,13	14,15	100,8	565	
ПОЛДНИК	Печенье	40	7,1	3	3,92	29,76	166,3	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		540	57,94	22,13	18,07	130,56	731,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	44,3	29,66	10,67	21,65	301,2	54-1т
	Молоко сгущенное с сахаром	20	5,3	1,44	1,7	11,1	65,5	пром.
	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		600	80,85	34,34	14,08	74,19	560,8	
ПОЛДНИК	Печенье	40	7,1	3	3,92	29,76	166,3	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		640	87,95	37,34	18	103,95	727,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	100	74,4	16,99	16,51	3,9	232,2	54-2м-2020
	Пюре картофельное	180	16,83	3,69	6,37	23,79	167,3	54-11г-2020
	Чай с лимоном	200	3,9	0,25	0,05	6,61	27,9	54-3гн-2020
	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		530	99,97	24,53	23,41	55,74	531,9	
ПОЛДНИК	Мини мафины	33,3	12,8	2,7	1,76	18,28	99,8	пром.
ИТОГО за завтрак и полдник		563,3	112,77	27,23	25,17	74,02	631,7	

ИТОГО за 10 дней	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	258,66	224,38	1012,9	7154,94