

Утверждаю
 Директор МБОУ КСОШ
 Петрачкова Т.Г.
 27.03.2024



Примерное меню

Возрастная группа 7-11лет

Завтрак, обед на ежедневную сумму -144,63 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
	Плюшка Новомосковская	70	14,3	5,45	4,71	35,56	206,3	пром.
	Сыр в нарезке	20	11,6	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	63,6	23,17	31,5	85,86	719,4	
ОБЕД	Икра морковная	80	15,01	1,69	5,71	8,12	90,6	54-12з-2020
	Борщ с капустой, картофелем и	200	26	5,89	7,09	12,68	137,9	54-2с-2020
	Жаркое по домашнему из курицы	200	49,4	15,65	37,05	17,92	470,17	54-28м-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		770	102,06	30,15	50,69	98,08	971,27	
ИТОГО за день		1270	165,66	53,32	82,19	183,94	1690,67	

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	21,8	10,55	9,1	38,21	277	54-3г-2020
	Чай с лимоном	200	3,9	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	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
	Йогурт	100	23,5	4,1	1,5	5,9	53,5	пром.
ИТОГО за завтрак		540	59,25	17,28	18,8	66,25	503,1	
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
	Минтай тушеный с овощами	100	16,84	13,85	7,41	6,29	147,2	54-11р-2020
	Напиток апельсиновый	200	5,87	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		850	71,91	32,31	23,72	101,49	748,4	
ИТОГО за день		1390	131,16	49,59	42,52	167,74	1251,5	

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	11,96	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 "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		590	71,23	28,26	13,97	76,94	546,7	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	80	7,66	1,31	8,07	7,71	108,7	54-8з-2020
	Суп картофельный с клёцками	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 куринные	100	36,6	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		875	95,36	42,65	24,23	126,73	899,06	
ИТОГО за день		1465	166,59	70,91	38,2	203,67	1445,76	

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	
ОБЕД	Икра морковная	80	15,01	1,69	5,71	8,12	90,6	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,5	6,19	7,12	10,12	129,2	54-1с-2020
	плов с курицей	200	45,3	15,86	37,11	33,22	528,2	54-12м
	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	97,56	30,92	51,03	106,15	1005,1	
ИТОГО за день		1320	148,61	41,42	61,52	180,13	1437,4	

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 "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	84,94	24,93	21,83	71,55	581,34	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	80	7,66	1,31	8,07	7,71	108,7	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	28,1	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
	Котлеты куринные	100	36,6	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 апельсиновый	200	5,87	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		875	91,35	50,24	20,7	126,39	896,26	
ИТОГО за день		1375	176,29	75,17	42,53	197,94	1477,6	

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	11,6	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	19,04	26,6	49,28	599	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	6,5	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с рисом	200	19,3	1,98	2,74	14,58	90,75	35
	Капуста 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		770	77,46	27,06	26,28	111,96	822,35	
ИТОГО за день		1270	137,46	46,1	52,88	161,24	1421,35	

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	2,01	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	51,83	29,92	11,65	84,42	568,6	
ОБЕД	Икра морковная	80	15,01	1,7	5,7	8,1	90,6	10
	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
	Куры в соусе	160	42,6	17,92	14,58	25,62	225	57
	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 :		930	101,76	41,28	36,37	147,83	1003,3	
ИТОГО за день		1465	153,59	71,2	48,02	232,25	1571,9	

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	10,1	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	
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 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		850	86,06	34,47	22,28	125,55	816,5	
ИТОГО за день		1350	136,9	53,6	36,43	226,35	1381,5	

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	
ОБЕД	салат из моркови с сахаром	80	7,66	0,8	6	5,8	100,3	54-8з-2020
	Свекольник со сметаной	200	26	1,79	4,25	10,69	88,3	54-18с-2020
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	40,6	16,82	8,22	10,41	182,9	54-27м
	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		770	88,03	26,1	19,45	76,37	604,8	
ИТОГО за день		1370	168,88	60,44	33,53	150,56	1165,6	

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	
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
	Оладьи из печени по кунцевски	100	46,8	17,63	11,36	15,2	239,46	54-31м-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	110,42	41,89	31,27	136,14	1004,16	
ИТОГО за день		1405	210,39	66,42	54,68	191,88	1536,06	

ИТОГО за 10 дней	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	565	461	1809,84	13659,94

ИТОГО за 10 дней за ЗАВТРАК	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	231,1	186,48	739,01	5608,14

ИТОГО за 10 дней зав ОБЕД	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	357,07	306,02	1156,69	7954,7