

Утверждаю

Директор МБОУ КСОШ

Петрачкова Т.Г.

01.03.2023г.

Примерное меню

Возрастная группа 12-18лет

Завтрак, обед на ежедневную сумму -117,45 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	16,27	8,32	10,12	37,67	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	11,44	4,68	3,52	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	5,8	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
	Батон нарезной	30	2,93	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Йогурт	100	11,01	4,1	1,5	5,9	53,5	пром.
ИТОГО за завтрак		540	47,45	19,43	23,26	71,62	573,4	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	5,19	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	12,37	5,93	7,21	17,04	157	54-3с
	Рис припущенный	180	10,79	4,15	5,76	41,96	236,2	54-7г-2020
	Курица тушеная с морковью	110	27,01	14,12	5,78	4,465	126,4	54-25м-2020
	Напиток лимонный	200	6,32	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		960	70	34,55	24,35	133,36	890,9	
ИТОГО за день		1500	117,45	53,98	47,61	204,98	1464,3	

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	17,25	10,55	9,1	38,21	277	54-3г
	Чай с сахаром	200	1,77	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	2,85	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Яблоко	200	25,58	0,8	0,8	19,6	88,8	пром.
ИТОГО за завтрак		630	47,45	13,79	10,81	79,65	471,1	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	10,64	1,17	8,95	6,67	111,9	54-16з
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	10,74	5,89	7,09	12,68	137,9	54-2с
	Пюре картофельное	180	15,69	3,69	6,37	23,79	167,3	54-11г-2020
	Минтай тушеный с овощами	100	19,93	13,85	7,41	6,29	147,2	54-11р-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,68	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		950	70	33,8	30,9	123,55	907,3	
ИТОГО за день		1580	117,45	47,59	41,71	203,2	1378,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	22,07	16,91	23,96	4,32	300,6	54-1о
	Чай с сахаром	200	1,65	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	2,93	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Киви	120	20,8	0,96	0,48	9,72	47	пром.
ИТОГО за завтрак		550	47,45	20,31	25,35	35,88	452,9	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	100	5,9	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Суп картофельный с горохом	250	13,59	8,16	3,48	18,65	138,6	54-25с
	Плов с курицей	200	36,36	15,86	37,11	33,22	528,3	54-12м
	Компот из свежих яблок	200	5,83	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	70	34,36	51,96	122,13	1091,5	
ИТОГО за день		1420	117,45	54,67	77,31	158,01	1544,4	

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	26,08	15,44	3,46	11,2	139,2	54-5м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,77	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	1,65	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,74	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Печенье	40	6,2	3	3,92	29,76	166,3	пром.
ИТОГО за завтрак		555	47,45	29,39	15,5	106,97	691,2	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	5,19	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	9,44	6,19	7,12	10,12	129,2	54-1с
	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	26,27	17,63	11,36	15,2	239,46	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	200	6,82	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		975	70	45,31	31,96	147,74	1070,36	
ИТОГО за день		1530	117,45	74,7	47,46	254,71	1761,56	

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	32,44	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Макароны отварные	200	8,71	7,1	6,56	43,74	262,4	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	1,65	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,74	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,91	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		550	47,45	25,01	12,86	76,06	520,1	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	100	5,9	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Рассольник Ленинградский	250	12,37	5,93	7,21	17,04	157	54-3с
	Горошница	180	7,45	17,34	1,58	40,54	245,8	54-21г-2020
	Котлеты куринные	100	29,28	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
	Компот из сухофруктов	200	4,68	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		975	70	53,95	24,41	154,71	1058,16	
ИТОГО за день		1525	117,45	78,96	37,27	230,77	1578,26	

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	15,61	5	5,88	2,4	168,9	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	200	8,65	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Батон нарезной	30	2,93	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Сыр в нарезке	20	11,8	4,64	5,9	0	71,7	54-1з-2020
	Йогурт	100	8,46	4,1	1,5	5,9	53,5	пром.
ИТОГО за завтрак		550	47,45	19,86	17,01	34,91	458,6	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	10,64	1,17	8,95	6,67	111,9	54-16з
	Суп картофельный с макаронами	250	16,2	6,45	3,46	23,13	149,5	54-7с
	Жаркое по домашнему из курицы	200	29,49	15,65	37,05	17,92	470,17	54-28м-2020
	Напиток апельсиновый	200	5,35	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	70	32,28	50,58	110	1026,77	
ИТОГО за день		1420	117,45	52,14	67,59	144,91	1485,37	

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	24,26	9,69	5,19	4,4	103	54-11р-2020
	Рис припущенный	180	10,79	4,15	5,76	41,96	236,2	54-7г-2020
	Чай с сахаром	200	1,65	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,74	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,91	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
	Пряник	50	6,1	2,95	2,35	37,5	182,9	пром.
ИТОГО за завтрак		550	47,45	20,58	13,82	111,72	653,4	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	5,19	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	9,44	6,19	7,12	10,12	129,2	54-1с
	Курица тушеная с морковью	110	34,2	14,12	5,78	4,465	126,4	54-25м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	180	7,02	5,31	6,32	36,6	224,5	54-5г-2020
	Компот из свежих яблок	200	5,83	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		960	70	35,93	24,92	123,03	859,9	

ИТОГО за день	1510	117,45	56,51	38,74	234,75	1513,3	
----------------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

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	22,03	10,55	9,1	38,21	277	54-3г
	Чай с сахаром	200	1,77	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	2,85	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Киви	120	20,8	0,96	0,48	9,72	47	пром.
ИТОГО за завтрак		550	47,45	13,95	10,49	69,77	429,3	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	100	5,9	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Суп картофельный с горохом	250	13,59	8,16	3,48	18,65	138,6	54-25с
	Плов с курицей	200	37,51	15,86	37,11	33,22	528,3	54-12м
	Компот из сухофруктов	200	4,68	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	70	34,59	51,82	132,02	1130,8	

ИТОГО за день	1420	117,45	48,54	62,31	201,79	1560,1	
----------------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

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	27,59	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,77	7,66	7,78	42,59	271	54-12г
	Огурец соленый нарезка	30	4,79	0,04	0	1,5	7,5	99
	Чай с сахаром	200	1,65	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,74	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,91	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		560	47,45	25,61	14,08	76,41	536,2	
ОБЕД	Икра морковная	100	13,12	2,12	7,13	10,14	113,1	54-12з
	Свекольник со сметаной	250	11,01	2,26	5,32	13,37	110,4	54-18с
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	31,23	16,82	8,22	10,41	382,9	54-27м
	Напиток лимонный	200	6,32	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	70	30,21	21,79	96,2	901,6	
ИТОГО за день		1430	117,45	55,82	35,87	172,61	1437,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Оладьи из печени по - кунцевски	80	24,73	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
	Горошек зелёный консервированный	20	2,45	0,58	0,04	1,18	7,4	54-20з-2020
	Чай с сахаром	200	1,65	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,74	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,91	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		555	47,45	29,17	17,33	87,83	628,5	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	5,19	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с клёцками	250	13,99	5,76	4,1	14,25	117	54-6с
	Жаркое по домашнему из курицы	200	37,82	15,65	37,05	17,92	470,17	54-28м-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,68	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,46	6,84	0,72	44,28	211	пром.

Хлеб ржаной	30	2,86	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед	870	70	31,95	46,71	113,9	1006,27	
ИТОГО за день	1425	117,45	61,12	64,04	201,73	1634,77	

ИТОГО за 10 дней ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	584,03	519,91	2007,5	15358,26

ИТОГО за 10 дней ЗА ЗАВТРАК	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	217,1	160,51	750,82	5414,7

ИТОГО за 10 дней ЗА ОБЕД	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	366,93	359,4	1256,6	9943,56