

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2 с. Каликино

/Прилепина О.Я./

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

02.09.2024 - 31.05.2025 уч. год

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
	Неделя: первая					
	Сезон: осенний -зимний-весенний					
	День: Понедельник					
	завтрак					
206	макароны отварные с сыром	150	6,00	4,9	24,1	163,5
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,275	170
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	9,86	14,94	71,015	427,84
	обед					
	салат овощной	60				
206	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,80
304	плов из птицы	240	20,30	17,00	35,69	377,00
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	28,07	21,9	102,91	715,94
	полдник					
467	булочка ванильная	100	7,90	8,12	54,48	322,00
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Итого:	300	11,42	11,84	79,97	467,2
	Итого за день:	1570	49,35	48,68	253,895	1610,98

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День:	вторник					
	завтрак					
185	<i>каша из овсяных хлопьев мол жидк</i>	150	6,66	11,00	22,64	216,44
1	<i>бутерброд с маслом</i>	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
943	<i>чай с сахаром и лимоном</i>	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	<i>фрукты</i>	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	10,52	21,04	69,555	480,78
	обед					
	<i>салат овощной</i>	60				
204	<i>суп картоф с крупой с рыбой</i>	200	15,21	6,34	20,30	198,84
321/637	<i>рагу из овощей/птица отварная</i>	240	19,17	21,88	14,44	331,00
868	<i>компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	<i>хлеб ржаной</i>	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	37,76	28,9	88,9	760,98
	полдник					
438	<i>омлет натуральный</i>	100	14,27	22,16	2,65	267,93
395	<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	3,12	2,66	14,18	93,34
	<i>хлеб пшеничный</i>	50	3,38	0,41	25,03	117,33
	Итого:	350	20,77	25,23	41,86	478,6
	Итого за день:	1620	69,05	75,17	200,315	1720,36

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День: среда						
завтрак						
93	суп молочный с макарон издел	150	5,75	5,21	18,84	145,20
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	0	15,25	65,755	409,54
обед						
	салат овощной	60				
44	суп свекольный на к/б со сметаной	200	3,74	1,70	10,18	72,82
694	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
244	рыба припущенная с овощами	90	6,12	0,81	2,54	42,00
247	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	17,62	7,99	91,59	505,2
полдник						
463	сырники из творога	130/10	28,44	19,51	17,10	357,16
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Итого:	340	31,96	23,23	42,59	502,36
	Итого за день:	1610	49,58	46,47	199,935	1417,1

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День:	четверг					
	завтрак					
168	каша вязкая с масл,с сах, мол(греч)	150	4,67	4,86	25,83	166
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34
3	бутерброд с сыром	50/5/10	5,255	7,645	16,18	154,445
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	515	13,645	15,765	70,83	480,125
	обед					
	овоци свежие	60				
208	суп картофельный с макарон издел	200	2,15	2,27	13,71	83,8
436	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	33,06	10,42	89,82	579,94
	полдник					
139	пирожок с яблоком	100	6,5	10,68	37,42	289,48
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:	300	6,7	10,68	51,42	317,48
	Итого за день:	1575	53,405	36,865	212,07	1377,545

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День:	пятница					
	завтрак					
469	запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60
247	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	32,86	28,04	94,335	632,13
	обед					
	салат овощной	60				
187	щи из свежей капусты с картофелем	200	17,23	14,11	6,79	222,49
208/637	макаронны запеч с отвар кур мясом	240	22,91	17,78	23,03	350,00
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	43,52	14,79	83,98	803,63
	полдник					
1148	шарлртка с яблоками	100	5,80	5,00	9,60	107,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:	300	6	5	23,6	135
	Итого за день:	1570	82,38	47,83	201,915	1570,76

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
	Неделя: вторая					
	<i>Сезон: осенне-зимний</i>					

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День: понедельник						
завтрак						
173	каша манная	150	8,00	6,83	38,63	248,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	11,86	16,87	85,545	512,34
обед						
	салат овощной	60				
197	рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60
94	голубцы ленивые с отвар мясом	240	7,31	7,32	9,34	133,21
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	12,37	12,09	76,77	460,95
полдник						
386	йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
467	булочка ванильная	100	7,90	8,12	54,48	322,00
	Итого:	300	7,9	8,12	54,48	322
	Итого за день:	1570	32,13	37,08	216,795	1295,29

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День:	вторник					
	завтрак					
168	каша вязкая с масл и сах, мол(рис)	150	2,32	3,96	28,97	161,00
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	9,5	17,72	87,375	542,54
	обед					
	салат овощной	60				
209	суп картофель с мяс фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80
694	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
294	котлета рубленая из птицы	90	2,40	5,50	8,80	104,70
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	560	14,67	15,54	97	591,89
	полдник					
1148	шарлртка с яблоками	100	5,80	5,00	9,60	107,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:	300	6	5	23,6	135
	Итого за день:	1370	30,17	38,26	207,975	1269,43

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День: среда						
завтрак						
68	каша молочная "Дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
3	бутерброд с сыром	50/5/10	5,255	7,645	16,18	154,445
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	515	12,375	18,425	71,16	471,945
обед						
	салат овощной	60				
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
679	каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
591	гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	32,01	28,11	194,96	711,79
полдник						
368	ряженка	200	5,8	5	8	106
139	пирожок с повидлом	100	6,5	10,68	37,42	289,48
	Итого:	300	12,3	15,68	45,42	395,48
	Итого за день:	1575	56,685	62,215	311,54	1579,215

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День:	четверг					
	завтрак					
229	варенники ленивые	150	16,74	8,22	16,37	206
247	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	21,76	18,26	78,305	558,53
	обед					
	салат овощной	60				
204	суп картоф с крупой с рыбой	200	15,21	6,34	20,30	198,84
304	плов из птицы	240	20,30	17,00	35,69	377,00
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	38,89	24,02	110,15	806,98
	полдник					
438	омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33
	Итого:	400	17,85	22,57	41,68	413,26
	Итого за день:	1670	78,5	64,85	230,135	1778,77

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День:	пятница					
	завтрак					
189	каша пшениая молочная	150	11,20	13,80	48,80	366,00
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34
1	бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	17,98	26,5	95,895	695,68
	обед					
	овощи свежие	60				
208	суп картоф с макарон издел	200	2,15	2,27	13,71	83,80
244	рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00
692	картофель отварной	160	2,86	4,32	23,01	142,35
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	1,67	0,34	14,70	68,47
	Итого:	760	12,84	7,74	78,72	430,82
	полдник					
467	булочка ванильная	100	7,90	8,12	54,48	322,00
393	чай с лимоном	200	0,07	0,01	5,67	22,78
	Итого:	300	7,97	8,13	60,15	344,78
	Итого за день:	1570	38,79	42,37	234,765	1471,28
ИТОГО за 10 дней		15700	540,04	499,79	2269,34	15090,73