

«СОШ №3 города Козьмодемьянска им. С.Н. Сивкова»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

/Т.Н. Вагина

2022 г.



Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)

для учащихся

МБОУ

«СОШ №3 города Козьмодемьянска им. С.Н. Сивкова»

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Неделя I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День I	Завтрак:						
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	283,72	182
	Какао с молоком сгущенным	200	4,07	3,54	17,57	118,42	382
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,89	9,2	19,14	182,92	3
	ИТОГО за завтрак:		17,47	24,46	73,76	585,06	
	Обед:						
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной	10/25/250	10,53	13,21	10,26	202,05	124
	Плов с мясом птицы	50/200	21,52	12,18	46,57	381,98	291
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,09	26,98	114,33	639
	Доп. гарнир: горошек зеленый консервированный отварной	20	1,0	0,04	2,56	14,6	131
	Хлеб ржано-пшеничный	1 /30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед:		38,92	26,17	114,27	848,29	
	ИТОГО за день		56,39	50,63	188,03	1433,35	

День II	Завтрак						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	22,46	16,48	41,2	402,96	223
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	630
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за завтрак		26,38	18,08	72,3	557,44	
	Обед:						
	Суп картофельный с горохом мясом	25/250	10,89	4,82	19,635	165,48	102
	Биточки рыбные паровые	75	17,285	4,94	10,365	155,06	389
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,25	13,365	20,385	214,825	128
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	Доп. гарнир: огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	71
	Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед:		36,375	23,845	94,435	737,845	
	ИТОГО за день		62,755	41,925	166,735	1295,285	

День III

Завтрак						
Суп молочный с рисовой крупой с маслом	250/10	5,76	12,258	11,736	180,3	121
Кисель из клюквы	200	0,07	0,04	23,18	93,36	650
Бутерброд с джемом	30/5/20	3,42	4,87	27,15	166,11	2
Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	337
ИТОГО за завтрак		14,35	21,768	62,366	502,77	
Обед:						
Борщ со свежей капустой, с картофелем, мясом со сметаной	10/25/250	10,14	14,76	18,78	248,52	82
Биточки мясные паровые из говядины 1 категории	80	11,52	10,11	7,61	167,51	281
Макароны отварные	150	4,34	4,2	34,67	193,84	332
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,3	348
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	128	348
Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	10,7	573
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
ИТОГО за обед		32,4	31,08	124,22	906,2	
ИТОГО за день		46,75	52,848	186,586	1408,97	

День IV	Завтрак:						
	Омлет с сыром	115	14,33	18,57	2,04	232,61	211
	Печенье сахарное	40	3	4,72	29,76	173,52	
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,78	153,42	693
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за завтрак		23,53	27,44	72,78	632,2	
	Обед:						
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	10/25/250	10,23	11,36	15,37	204,64	132
	Биточки рубленые из мяса птицы	80	14,28	2,93	7,06	111,73	306
	Рис отварной с маслом	150/10	3,98	12,9	38,8	287,22	511
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,09	26,98	114,33	639
	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	133
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед		34,8	28,01	118,35	864,69	
	ИТОГО за день		58,33	55,45	191,13	1496,89	

День V	Завтрак						
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/20	15,96	11,11	34,84	303,19	362
	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,9	22,9	119,1	692
	Бутерброд с маслом	31/5	2,44	3,88	15,23	105,6	1
	ИТОГО за завтрак		21,0	16,89	72,97	527,89	
	Обед:						
	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	7,2	6,42	20,07	166,86	133
	Гуляш с соусом	50/50	15,43	16,7	3,95	227,82	437
	Картофельное пюре	150	4,3	7,6	23,8	180,8	520/3
	Сок фруктовый - яблочный	200	1,0	0	18,2	76,8	707
	Доп. гарнир: капуста тушенная	75	1,95	2,3	8,3	61,7	214
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед		34,35	33,67	102,22	849,31	
	ИТОГО за день		55,35	50,56	175,19	1377,2	
	Среднее значение за неделю (за 5 дней)		55,91	50,28	181,53	1402,28	

Неделя II

День VI

Завтрак:							
Каша манная на молоке с маслом	200/10	7,48	10,89	40,91	291,57	302	
Какао с молоком сгущенным	200	4,07	3,54	17,57	118,42	382	
Бутерброд с сыром	31/5/15	5,89	9,2	19,14	182,92	3	
ИТОГО за завтрак		17,44	23,63	77,62	592,91		
Обед:							
Суп картофельный с крупой с мясом	25/250	12,53	10,84	21,3	232,88	138	
Птица, тушенная в соусе	60/60	15,91	6,06	5,2	138,98	301,355	
Макароны отварные	150	4,34	4,2	34,67	193,84	332	
Чай с сахаром	200	0,02	0	15,04	60,24	685	
Доп. гарнир: горошек зеленый консервированный отварной	20	1,0	0,04	2,56	14,6	131	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68		
Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65		
ИТОГО за обед		38,27	21,79	106,67	775,87		
ИТОГО за день		55,71	45,42	184,29	1368,78		

День VII							
	Завтрак:						
	Сырники из творога запеченные с джемом	150/20	28,11	19,0	30,16	404,08	231
	Чай с молоком	200	1,42	1,6	17,39	89,64	630
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за завтрак		31,93	20,85	62,75	566,37	
	Обед:						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	8,2	7,71	17,58	172,51	137
	Жаркое по-домашнему с мясом	50/200	18,54	23,27	31,08	407,91	436
	Компот сухофруктов из	200	1,4	0,09	26,98	114,33	639
	Доп. гарнир: огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	71
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед		32,96	31,77	104,49	835,73	
	ИТОГО за день		65,89	52,62	167,24	1402,1	

День VIII	Завтрак:						
	Пельмени отварные с маслом	150/5	13,5	26,25	31,5	416,25	719
	Компот из кураги	200	1,04	0.	30,96	128	348
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	ИТОГО за завтрак		16,61	26,65	75,16	606,93	
	Обед:						
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	25/250	8,68	5,14	20,92	164,66	140
	Биточки рубленые из мяса птицы	80	14,28	2,93	7,06	111,73	306
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	6,7	45,6	269,1	508/3
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,3	348
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	10,7	573
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед		35,05	16,8	120,98	775,32	
	ИТОГО за день		51,66	43,45	196,14	1382,25	

День IX	Завтрак:						
	Суп молочный с макаронами с маслом	с 10/250	7,26	13,75	23,63	247,31	160
	Кофейный напиток молоком	с 200	2,6	1,9	22,9	119,1	692
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,42	4,87	27,15	166,11	2
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	337
	ИТОГО за завтрак		18,38	25,12	73,98	595,52	
	Обед:						
	Суп картофельный с рыбой	с 30/250	9,79	1,82	22,3	144,74	133,106A
	Тефтели мясные соусом	с 60/50	9,4	14,9	15,57	233,98	422
	Рис отварной	150	3,84	5,64	38,69	220,88	511
	Сок фруктовый яблочный	- 200	1,0	0	18,2	76,8	707
	Доп. гарнир: кукуруза сахарная консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	133
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед		28,94	23,09	124,9	823,17	
	ИТОГО за день		47,32	48,21	198,88	1418,69	

ДеньХ							
	Завтрак:						
	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	4,5	9,98	30,42	229,5	302
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,78	153,42	693
	Бутерброд с сыром	31/5/15	5,89	9,2	19,14	182,92	3
	ИТОГО за завтрак		14,19	23,08	75,34	565,84	
	Обед:						
	Борщ со свежей капустой с картофелем с мясом со сметаной	10/25/250	9,49	11,18	10,3	179,78	110
	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	15,5	8	6,9	161,6	309/3
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,25	13,365	20,385	214,825	128
	Чай с сахаром	200	0,02	0	15,04	60,24	685
	Доп. гарнир: капуста тушенная	75	1,95	2,3	8,3	61,7	214
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,07	0,4	12,7	62,68	
	Хлеб пшеничный	1/31	2,4	0,25	15,2	72,65	
	ИТОГО за обед		34,68	35,495	88,825	813,475	
	ИТОГО за день		48,87	58,575	164,165	1379,315	
	Среднее значение за II неделю (за 5 дней)		53,89	49,655	182,143	1391	
	Среднее значение за за 10 дней		54,9	49,96	181,83	1396,56	