

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Мари-Куртинская ООШ»
 Орлова Г.Я.
 « 07/07/2022 » 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день (понедельник)						
Горячий завтрак:						
173	Каша вязкая молочная из пшена	150	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	14,7	66,6
	Итого за завтрак:	500	14,25	6,71	106,59	589,95
Обед:						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	5,97	9,75	101,37
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	306,0
349	Компот из кураги	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	33,26	128,86	184,29	1116,47
	Всего за день:	1200	47,51	135,57	290,88	1706,44
2 день (вторник)						
Горячий завтрак:						
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Масло сливочное	20	1	72,5	1,4	65,72
	Итого за завтрак:	500	18,16	84,89	106,22	935,52
Обед:						
138	Суп картофельный с горохом	200	11,4	4,2	22,8	188
304	Рис отварной с маслом	150	4,89	7,23	48,89	280,15
93	Соус сметанный	50	14,06	49,96	58,68	251
288	Птица отварная	90	26,0	16,0	-	248,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	710	59,75	78,13	197,32	1301,47
	Всего за день:	1210	77,91	163,02	303,54	2336,99
3 день (среда)						
Горячий завтрак:						
219	Сырники из творога	200	29,2	5,97	4,37	187,9
	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	36,44	9,31	74,93	572,85
Обед:						
115	Суп с крупой	200	2,31	19,2	6,89	205
199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,09	4,57	23,35	353
226	Рыба отварная	90	9,43	4,08	0,45	76

377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	23,6	28,29	60,25	813,63
	Всего за день:	1200	60,04	37,6	135,18	1386,48
	4 день (четверг)					
	Горячий завтрак:					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	0,47	38,02	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Масло сливочное	20	1	72,5	1,4	65,72
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	8,8	73,71	106,37	564,74
	Обед:					
111	Суп с макаронными изделиями	200	8,7	7,59	59,16	339,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,64	7,79	32,91	123,8
246	Гуляш из отварной говядины	90	11,83	11,05	3,75	165,83
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	188,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	45,41	26,87	120,03	955,44
	Всего за день:	1200	54,21	100,58	226,40	1520,18
	5 день (пятница)					
	Горячий завтрак:					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,7
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	14,25	6,71	106,59	590,05
	Обед:					
75	Икра морковная	60	1,75	4,7	11,3	95,4
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,08
642	Плов из говядины	150	11,5	13,2	53,8	437
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	18,84	24,52	146,15	984,8
	Всего за день:	1190	33,09	34,23	252,74	1574,85
	6 день (суббота)					
	Горячий завтрак:					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8
288	Птица отварная	100	26	16	-	248
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	34,48	33,03	70,03	662,46
	Обед:					
98	Суп крестьянский с крупой	250	3,24	3,33	17,49	108,81
309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	332,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	28,86	22,92	122,44	1044,33
	Всего за день:	1200	63,34	55,95	192,47	1706,79
	7 день (понедельник)					

	Горячий завтрак:					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	21,88	18,98	71,82	600
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	27,72	22,09	120,71	893,14
	Обед:					
138	Суп картофельный с горохом	200	11,4	4,2	22,8	188
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8
93	Соус сметанный	50	14,06	49,96	58,68	251
226	Рыба отварная	90	9,43	4,08	0,45	76
349	Компот из изюма	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	710	42,93	66,77	179,79	973,12
	Всего за день:	1210	70,65	88,86	300,5	1866,26
	8 день (вторник)					
	Горячий завтрак					
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0
	Масло сливочное	20	1	72,5	1,4	65,72
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	188,12
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	35,2	91,79	63,61	992,98
	Обед:					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,16	5,97	9,75	101,37
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	306,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	19,2	38,5	125,61	865,49
	Всего за день:	1200	54,4	130,29	189,22	1858,47
	9 день (среда)					
	Горячий завтрак					
642	Плов из говядины	200	11,5	13,2	53,8	437,0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11
	Масло сливочное	20	0,10	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	17,62	21,51	99,62	765,77
	Обед:					
115	Суп с крупой	200	2,32	19,2	6,89	205
309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10	38	269,2
246	Гуляш из отварной говядины	90	11,83	11,5	3,75	165,83
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничная	60	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	23,72	41,14	78,2	819,57
	Всего за день:	1200	41,34	62,65	177,82	1585,34
	10 день (четверг)					
	Горячий завтрак					
175	Каша молочная из риса и пшена	200	8,9	11,1	72,3	424,0
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Масло сливочное	20	0,10	7,2	0,13	65,72
	Итого за завтрак:	500	12,84	20,34	109,42	714,66

	Обед:					
111	Суп с макаронными изделиями	200	87	7,59	59,16	339,75
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15
93	Соус сметанный	50	14,06	49,96	58,68	251
288	Птица отварная	90	26,0	16,0	-	248,0
349	Компот из кураги	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	710	135,35	81,52	233,68	1453,22
	Всего за день:	1210	148,19	101,86	343,1	2167,88
	11 день (пятница)					
	Горячий завтрак					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8
288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	248,0
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	34,04	24,53	99,86	706,12
	Обед:					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,08
309	Макароны отварные	150	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	700	19,35	25,47	119	1053,6
	Всего за день:	1200	53,39	50	218,86	1759,72
	12 день (суббота)					
	Горячий завтрак					
219	Сырники из творога	200	29,2	5,97	4,37	187,9
	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,20
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	500	36,14	9,08	67,58	538,72
	Обед:					
139	Капуста тушеная	60	4,35	12,0	33,21	58,24
99	Суп из овощей	200	2,19	5,88	14,1	118,08
642	Плов из говядины	150	11,5	13,2	53,8	437,0
924	Компот из свежих яблок	200	18,0	-	4,52	188,12
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,82
	Итого за обед:	700	48,51	40,66	150,73	1140,2
	Всего за день:	1200	85,25	50,34	233,01	1745,44