

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Карайская средняя
общеобразовательная школа»



Сергеева Л.А.

«31» августа

2022 г.

Перспективное 12- дневное меню горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-11, 12 и старше
в МОУ «Карайская СОШ» на 2022-2023уч.год

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.71	13.37	53.23	17.97	15.21	61.64	499.3	563.6	
	обед											
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	135
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
7.	Фрукты \ яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			28.52	26.84	126.7	30.72	29.24	136.8	817.4	891	
				44.23	40.21	179.93	48.69	44.45	198.44	1316.7	1454.6	

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак												
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	150\ 10	200\ 10	4.4	5.3	19.7	5.8	7.03	26.2	171.8	229.0	177
2	Сок фруктовый	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
4	Батон	40	40	2.9	2.2	20.5	2.9	2.2	20.5	100.0	100.0	3
5	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Фрукты \ яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			14.0	20.3	73.5	15.4	22.03	80.0	566.8	624.0	
обед												
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	6.9	6.7	16.4	8.6	8.4	20.5	149.6	187.0	187
2	Жаркое по- домашнему	200	230	19.7	17.8	22.0	22.7	20.5	27.5	277.4	319.0	394
3	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
4	Кукуруза консервированная	60	60	1,26	2,46	6,48	1,26	2,46	6,48	53,4	53,4	13
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				34,28	29,76	112,18	38,98	34,16	121,78	761,4	840,4	
	Итого			48,28	50,36	185,68	54,38	56,19	201,78	1328,2	1464,4	

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность \ Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак												
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	200\10	4.5	6.2	25.1	6.0	8.2	33.4	178.5	238.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Фрукты \ груша	150	150	0.6	0	15.4	0.6	0	15.4	70.8	70.8	420
	Итого			12.14	12.1	71.78	14.14	14.6	81.78	490.3	568.8	
обед												
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Капуста тушеная	60	60	1,6	2,8	6,4	1,6	2,8	6,4	56	56	214
4	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				35,9	32,73	158,0	42,78	39,41	188,9	855,1	951,9	
	Итого			48,04	44,83	229,78	56,92	54,01	270,68	1345,4	1520,7	

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Фрукты \мандарин	150	150	1.2	0	11.3	1.2	0	11.3	60.0	60.0	420
	Итого			23.65	20.1	78.72	30.26	26.46	92.62	450.4	541.7	
	обед											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Рыба припущенная	100	100	16.9	9.56	0.31	16.9	9.56	0.31	153.0	153.0	245
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
7.	Фрукты \ груша	150	150	0.6	0	15.4	0.6	0	15.4	70.8	70.8	420
	Итого			32.41	25.68	109.65	34.32	28.67	118.21	755.7	817.8	
				56.06	45.78	188.37	64.65	55.13	210.83	1206.1	1359.5	

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	200\10	4.3	4.0	24.5	5.67	5.28	32.6	168.0	224.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйца вареные	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.4	20.1	71.2	17.09	21.68	80.7	605.8	677.0	
	обед											
1	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	250	0.82	0.83	15.2	5.75	6.75	19.0	126.6	158.2	129
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.9	101.7	122.0	464
3	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100	100	14.7	13.5	15.2	14.7	13.5	15.2	153.0	153.0	423
4	Морковь отварн.	60	60	1.4	3.1	4.5	1.4	3.1	4.5	64.8	64.8	427
5	Компот из изюма	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			27.64	26.98	120.6	33.47	34.25	128.9	696.1	752.0	427
				43.04	47.08	191.8	50.56	55.93	209.6	1305.9	1429.0	

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Фрукты \апельсин	250	250	2.0	0	20.25	2.0	0	20.25	108.0	108.0	420
	Итого			17.68	15.23	66.65	19.58	17.13	72.25	511.8	556.6	
	обед											
1	Суп с крупой на курином бульоне	200	250	1.74	2.27	11.43	2,18	2,84	14,29	73.2	91,50	153
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	17.0	14.7	4.0	17.0	14.7	4.0	132.0	132.0	401
4	Свекла отварн.	60	60	1,4	3,1	6,9	1,4	3,1	6,9	54,0	54,0	427
5	Кисель	200	200	0	0	30.6	0	0	30.6	118.0	118.0	591
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				31.26	29.07	124.13	32.7	30.54	132.89	755.0	817.5	
	Итого			48.94	44.3	190,78	52.28	47.97	205.14	2091,8	1374.1	

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность \ Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша манная молочная с маслом	150\10	200\10	3.4	3.05	23.0	4.52	4.07	30.6	147.0	196.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Фрукт\яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			12.5	10.8	65.8	13.92	12.1	74.8	482.4	546.6	
	обед											
1	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	200	250	8.4	8.0	16.4	10.5	10.0	20.5	95.6	119.5	148
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.8	101.7	122.0	464
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Морковь отварн.	60	60	1.4	3,1	4,5	1.4	3,1	4,5	64,8	64,8	427
5	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			32.16	33.79	120.5	63.26	37.14	129.0	740.1	784.3	
				44.66	44.59	186.3	77.18	49.24	203.8	1213.5	1330.9	

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150\ 10	200\ 10	0.8	4.8	20.3	5.39	6.38	27.13	172.5	230.0	257
2	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Батон	40	40	2.9	1.2	20.5	2.9	1.2	20.5	100.0	100.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйцо вареное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Фрукты \ мандарин	100	100	0.8	0	7.5	0.8	0	7.5	40.0	40.0	420
	Итого			10.6	18.8	66.9	15.19	20.38	73.73	538.5	596.0	
	обед											
1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	5.7	4.8	17.8	7.15	5.95	22.3	185.6	232.0	138
2	Рагу из овощей	150	180	3.85	5.04	41.05	4.56	7.44	43.32	198.0	228.0	464
3	Птица отварная	100	100	18.1	18.62	0.36	18.1	18.62	0.36	185.0	185.0	432
4	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			34.22	35.12	109.96	36.43	39.51	122.18	811.3	895.7	
	Итого			44.82	53.92	176.86	51.62	59.89	195.91	1349.8	1491.7	

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша рисовая молочная с маслом	150\10	200\10	2.3	3.05	21.8	3.09	4.07	29.1	145.5	194.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Фрукт\груша	180	180	0.72	0	18.5	0.72	0	18.5	92.0	92.0	420
	Итого			10.06	8.95	71.58	11.35	10.47	80.58	478.5	546.0	
	обед											
1	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200	250	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	120
2	Рис отварной	150	180	3.85	5.04	41.05	4.56	7.44	43.32	198.0	228.0	464
3	Котлета рыбная запеченные	100	100	13.0	8.8	15.2	13.0	8.8	15.2	196.0	196.0	324
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			28.35	21.34	123.35	30.26	24.94	128.72	762.6	822	
				38.95	30.29	194.93	41.61	35.41	209.3	1241.1	1368.0	

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Фрукты \яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			23.05	20.1	82.12	29.66	26.46	96.02	459.4	550.7	
	обед											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	13.6	11.8	3.2	17.0	14.7	4.0	105.6	132.0	401
4	Компот из изюма	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			33.18	30.27	117.24	35.34	33.11	127.9	733.4	807.0	
	Итого			56.23	50.37	199.36	66.4	59.57	229.47	1192.8	1396.7	

День 11

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак												
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.71	13.37	53.23	17.97	15.21	61.64	499.3	563.6	
обед												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	135
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Шницель мясной	100	100	8.9	7.1	8.1	8.9	7.1	8.1	133.8	133.8	511
4	Свекла отварная	60	60	1,4	3,1	6,9	1,4	3,1	6,9	54,0	54,0	427
5	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				25,31	24,45	115,5	27,26	27	123,5	751,7	813,8	
	Итого			41,02	37,82	168,73	45,23	42,21	185,14	1251,0	1377,4	

День 12

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12 и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Фрукт\апельсин	250	250	2.0	0	20.25	2.0	0	20.25	108.0	108.0	420
	Итого			14.2	19.0	66.75	16.1	20.9	72.35	532.2	577.0	
	обед											
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Икра свекольная	60	60	1,4	4,6	7,8	1,4	4,6	7,8	79,2	79,2	78
4	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				31,26	33,9	131,6	35,14	35,31	141,6	824,0	907,1	
	Итого			45,46	52,9	198,35	51,24	56,21	213,95	1356,2	1484,1	