



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Курташкинская
 СОШ"
Л. В. Дудякина Н.И.Бурнашкин
 " " " 2023 г.

Меню весеннее - летний вариант
 возраст детей: 7 – 11 лет

День ПЕРВЫЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	0,13	12,9	0,41	77,68
185	Каша молочная пшенная	200	6,45	7,25	34,45	228,75
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	35,07
338	Мандарин	100	1,12	0,28	10,5	53,2
Итого завтрак			14,36	23,63	85,68	541,28
ОБЕД						
67	Винегрет	60	1,62	6,2	8,9	97,98
80	Суп крестьянский с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5
309	Макароны отварные	150	6,8	10	35	261,4
288	Курица отварная	100	15,95	2,25	1,05	156,7
348	Компот из кураги	200	1	0,1	10,6	66,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого обед			31,83	22,01	99,04	813,98
ИТОГО за день			46,19	45,64	184,72	1355,26

День ВТОРОЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,24	0,08	64,8
174	Каша рисовая молочная	200	5,1	10,72	33,42	251
377	Чай с лимоном	200	1,5	1,4	8,6	52,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	56,7
Итого завтрак			10,56	20,28	76,27	541,52
ОБЕД						
45	Икра из кабачков	60	1,31	3,25	6,5	60,4
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,5	5,6	13	121

259	Жаркое по-домашнему	200	17,8	11,03	32,13	278,3
389	Сок персиковый	200	1,52	0,24	20,15	109,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Пр	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
386	Йогурт	200	5,8	5	8	106
Итого обед			35,21	25,74	108,98	814,6
ИТОГО за день			45,77	46,02	185,25	1356,12

День ТРЕТИЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
15	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,51	4,5	0	54,5
181	Каша манная молочная	200	6,02	6,35	28,37	216,41
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Груша, пряник	165	4,16	0,6	16,9	128,9
Итого завтрак			17,38	11,97	83,64	543,93
ОБЕД						
75	Икра морковная	60	1,3	5,8	16,2	71,4
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
304	Рис отварной	150	7,9	4,33	24,3	203,5
290	Гуляш из птицы	100	12,09	23,02	8,45	178,1
342	Кисель	200	0,18	0	12,84	101,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого обед			30,95	36,57	109,49	813,89
ИТОГО за день			48,33	48,54	193,13	1357,82

День ЧЕТВЁРТЫЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
2	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	43,2
94	Суп молочный с крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Банан	120	3	7,4	11,4	117,5
Итого завтрак			16,47	16,94	86,32	542,22
ОБЕД						
53	Салат из свёклы отварной с изюмом	60	0,96	3,6	13,6	121,8

102	Суп картофельный с горохом	200	10,4	6,1	20	178
312	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25
244	Рыба, припущенная с овощами	100	9,7	5,1	4,5	102,6
376	Сок мультифрукт, печенье	220	2,92	14,53	15,7	134,75
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого обед		31,33	29,97	103,44	813,9
	ИТОГО за день		47,8	46,91	189,76	1356,12

День ПЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
15	Сыр полутвёрдый (порциями)	15	3,51	4,5	0	54,5
231	Сырники	200	18,7	12,03	15,8	264,6
376	Чай с лимоном	200	1,5	1,4	8,6	52,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Мандарин	100	1,12	0,28	10,5	53,2
	Итого завтрак		28,32	18,73	59,27	541,32
	ОБЕД					
45	Салат из свежих помидоров	60	1,31	3,25	6,5	60,4
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,37	10,06	8,26	157,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	2,53	43,8	213
234	Котлета рыбная (минтай)	100	2,56	13,97	24,48	135,9
348	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого обед		21,04	30,63	137,94	813,94
	ИТОГО за день		49,36	49,36	197,21	1355,26

День ШЕСТОЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,24	0,08	64,8
185	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,45	7,25	34,45	228,75
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	33,56
	Итого завтрак		13,58	18,09	84,65	543,83
	ОБЕД					

38	Икра овощная	60	1,08	10,3	7,2	40,40
80	Суп крестьянский с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5
204	Макароны отварные с сыром	200	6,7	7,1	24,8	284,13
376	Сок фруктовый, пряник	220	14,5	4,12	23,9	152,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
386	Йогурт	200	5,8	5	8	106
	Итого обед		34,54	29,98	107,39	813,73
	ИТОГО за день		48,12	48,07	192,04	1357,56

День СЕДЬМОЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
50	Икра из кабачков	60	0,8	2,8	4,4	45,6
175	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	179,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Банан	120	1,5	0	22,41	82,04
	Итого завтрак		14,77	13,76	93,36	542,26
	ОБЕД					
67	Винегрет	60	1,62	6,2	8,9	97,98
87	Суп с рыбными консервами	200	6,24	4,1	7,3	193,2
321	Капуста тушеная с мясом	200	17,7	22	33,4	310,4
388	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого обед		30,24	33,19	96	813,88
	ИТОГО за день		45,01	46,95	189,36	1356,14

День ВОСЬМОЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
15	Сыр полутвёрдый (порциями)	15	3,51	4,5	0	54,5
174	Каша рисовая молочная	200	5,1	10,72	33,42	251
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
388	Апельсин	120	0,9	0	29,06	93
	Итого завтрак		13,2	15,74	100,85	542,62
	ОБЕД					

34	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,3	4,5	7,6	76,1
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,5	5,6	13	121
309	Макароны отварные	150	6,8	10	35	261,4
288	Куриная голень отварная	100	14,1	10,7	4,4	126,4
349	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	2,4	89
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого обед			32,78	31,82	91,6	813,4
ИТОГО за день			45,98	47,56	192,45	1356,02

День ДЕВЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,24	0,08	64,8
181	Каша манная молочная	200	6,02	6,35	28,37	216,41
377	Чай с лимоном	200	1,5	1,4	8,6	52,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
388	Груша	120	4,16	0,6	27,9	93
Итого завтрак			15,24	16,11	89,32	543,23
ОБЕД						
15	Салат из свёклы отварной с зелёным горошком	60	1	2,5	6,91	46,96
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,37	10,06	8,26	157,04
304	Плов с курицей	200	14,7	13,68	22,3	289
349	Компот из свежих яблок	200	0	0	23,3	74,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
386	Йогурт	200	5,8	5	8	106
Итого обед			32,15	31,86	97,97	812,8
ИТОГО за день			47,39	47,97	187,29	1356,03

День ДЕСЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
237	Запеканка из творога	200	13,7	24,2	35,1	288,9
394	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	51,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14

338	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	56,7
	Итого завтрак		19,19	26,52	85,07	542,62
	ОБЕД					
43	Салат из зелёного горошка	60	1,6	6,1	6,2	85,7
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	2,53	43,8	213
244	Рыба, припущенная с овощами	100	9,7	5,1	4,5	102,6
349	Сок яблочный, печенье	220	5,15	6,94	15,86	153,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого обед		31,65	24,09	118,06	813,8
	ИТОГО за день		50,84	50,61	203,13	1356,42