

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Курташкинская СОШ»

Н.И. Бурнашкин Н.И. Бурнашкин

«*1*» *сентября* 2024 г.



Примерное/циклическое/ меню для организации горячего питания в МБОУ "Курташкинская СОШ"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 - 11 лет

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
42	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,47	12,9	10,2	77,68
173	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	200	6,45	7,25	34,45	228,75
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Мандарин	100	4,12	0,28	10,5	53,2
	Итого завтрак	615	22,7	23,63	95,47	576,35

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед						
67	Винегрет	60	1,62	6,2	8,9	97,98
98	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	4,29	91,5
278	Курица отварная	100	7,95	2,25	1,05	249,4
309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10	35	156,7
376	Компот из кураги	200	1	0,1	10,6	86,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	23,83	22,01	89,04	821,98
	ИТОГО за день	1415	46,53	45,64	184,51	1398,33

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
174	Каша рисовая молочная	200	6,27	10,87	34,42	258
379	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Яблоко	100	8,4	0,4	9,8	76,7
	Итого завтрак	580	18,54	19,04	75,42	544,72

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
23	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	1,03	3,91	7,08	84,1
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,6	4,5	10,4	96,8
292	Жаркое по-домашнему	200	13,4	11,03	27,13	278,3
349	Сок персиковый	200	2	0,1	13,6	87,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Кондитерское изделие	30	2,43	5,58	17,93	136,5
	Итого обед	780	26,74	25,74	105,34	823,1
	ИТОГО за день	1360	45,28	44,78	180,76	1367,82

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,64	5,9	0	72
181	Каша манная	200	6,02	6,35	28,37	254,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Груша	120	4,16	5,2	14,8	128,9
	Итого завтрак	605	18,51	17,97	74,04	597,86

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
67	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	73,4
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,5	5,6	13	121
290	Гуляш из птицы	100	7,9	4,33	27,3	206,5
304	Рис отварной	150	12,09	14,9	24,15	178,1
342	Кисель	200	0,18	0	22,01	101,72
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	30,09	30,79	120,28	820,22
	ИТОГО за день	1405	48,6	48,76	194,32	1418,08

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в грамма х	Химический состав (г)			Энергетическ аяценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	Икра морковная	20	1,2	4,2	10	68
101	Суп молочный с крупой	200	5,8	5,48	14,57	146,8
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Банан	150	3	4,8	11,4	117,5
	Итого завтрак	640				

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
53	Салат из свёклы отварной с изюмом	60	0,96	3,6	13,6	121,8
106	Суп картофельный с горохом	200	10,4	6,1	20	178
244	Рыба, припущенная с овощами	100	9,7	5,1	4,5	102,6
312	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25
376	Напиток мультифруктовый	200	2,92	14,53	35,1	174,75
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	31,33	29,97	122,84	853,9
	ИТОГО за день	1440	49,42	49,37	195,68	1409,82

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в грамма х	Химический состав (г)			Энергетическ аяценность (ккал)
			Б	Ж	У	
42	Сыр полутвёрдый (порциями)	15	4,64	5,9	0	72
174	Сырники	200	10,43	16,2	49,4	287,8
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Мандарин	100	4,12	0,28	10,5	53,2
	Итого завтрак	585	22,98	22,9	90,97	557,02

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
45	Салат из моркови с изюмом	60	1,18	7,08	9,97	92,9
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,49	10,06	5,52	157,04
294	Котлета рыбная (минтай)	100	7,43	6,11	36,55	233,33
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,05	3,7	8,69	112
349	Компот из чернослива	200	0,31	0,09	21,24	88,56
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	27,74	27,66	111,17	823,33
	ИТОГО за день	1385	50,72	50,56	202,14	1380,35

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
173	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 пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Яблоко	100	6,97	2,5	5,8	67,1
	Итого завтрак	580	20,16	20,2	80,7	578,57
	Итого					

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед						
25	Икра овощная	60	1,08	10,3	7,2	40,40
98	Суп крестьянский с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5
204	Макаронные отварные с сыром	200	6,7	7,1	24,8	284,13
376	Напиток фруктовый	200	10,2	4,12	32,3	152,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Кондитерское изделие	30	5,8	5	12	106
	Итого обед	780	30,24	29,98	119,79	813,73
	ИТОГО за день	1360	50,4	50,18	200,49	1392,3

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
50	Икра из кабачков	60	1,08	5,34	4,62	71,7
175	Каша "Дружба"	200	8,9	7,1	34,93	179,9
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Банан	120	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого завтрак	650	28,07	24,76	87,82	592,72

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед						
62	Винегрет	60	1,62	6,2	8,9	97,98
82	Суп с рыбными консервами	200	7,52	3,77	23,45	192,25
307	Гуляш из птицы	100	3,07	0,02	20,44	137,25
304	Картофельное пюре	150	12,09	19,58	24,15	178,1
389	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	28,98	30,46	123,34	817,88
	ИТОГО за день	1450	57,05	55,22	211,16	1410,6

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
15	Сыр полутвёрдый (порциями)	15	4,64	5,9	0	72
174	Каша рисовая молочная	200	6,27	10,87	34,42	258
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Апельсин	120	2,92	0,3	5,1	73
	Итого завтрак	605	17,52	17,59	70,39	545,92

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
50	Горошек зелёный консервированный	60	1,51	0,08	6,72	36
87	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,5	5,6	13	121
288	Куриная голень отварная	100	6,8	10	32,01	251,4
309	Макаронные изделия отварные	150	5,89	8,32	9,21	186,05
349	Напиток фруктовый	200	2	0,1	9,6	87,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	24,98	24,72	99,74	821,85
	ИТОГО за день	1405	42,5	42,31	170,13	1367,77

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
181	Суп молочный с крупой	200	6,17	6,52	15,51	283
379	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Мандарин	100	4,12	0,28	10,5	53,2
	Итого завтрак	580	14,16	14,57	57,21	546,22

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
25	Салат "Степной"	60	1	0,7	6,91	46,96
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,49	10,06	5,52	157,04
291	Плов с курицей	200	12,7	13,5	30,2	289
349	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	111,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Кондитерское изделие	30	5,8	5	12	106
	Итого обед	780	28,39	29,98	111,33	849,88
	ИТОГО за день	1360	42,55	44,55	168,54	1396,1

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
6	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,4
223	Творожная масса промышленного производства	200	13,7	24,8	53,82	288,9
377	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	51,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Яблоко	100	8,4	0,4	9,8	76,7
	Итого завтрак	630	27,69	30,22	98,39	571,02

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед				
45	Икра из кабачков	60	1,14	3,34	16,62	73,4
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,5	5,6	13	121
244	Рыба, припущенная с овощами	100	9,7	5,1	4,5	102,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33
349	Напиток яблочный	200	5,15	8,98	41,26	153,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	800	32,2	29,75	141,13	823,23
	ИТОГО за день	1430	59,89	59,97	239,52	1394,25