

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Куратшkinsкая СОШ»  
 Н.И.Бурнашкин  
 1.10.2024 г.

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

Меню осенне- зимний вариант  
 возраст детей: 12 - 18 лет

Понедельник - 1 (возраст 12 - 18 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 пшеничная 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 ржано - пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Мандарин	100	4,12	0,28	10,5	53,2
	<b>Итого завтрак</b>	<b>615</b>	<b>22,7</b>	<b>23,63</b>	<b>95,47</b>	<b>576,35</b>

Понедельник - 1 (возраст 12 - 18 лет) Обед						
67	Винегрет	100	1,62	10,3	14,8	163,3
98	Суп картофельный с крупой	250	2,72	3,55	5,36	91,5
278	Курица отварная	100	10,6	3	1,4	332,5
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	35	156,7
376	Компот из кураги	200	1	0,1	10,6	86,9
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,12	0,22	9,88	45,98
	<b>Итого обед</b>	<b>945</b>	<b>27,02</b>	<b>27,57</b>	<b>96,36</b>	<b>970,4</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1560</b>	<b>1,62</b>	<b>10,3</b>	<b>14,8</b>	<b>163,3</b>

Вторник - 1 (возраст 12 - 18 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 ржано-пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Яблоко	100	8,4	0,4	9,8	76,7
	<b>Итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18,54</b>	<b>19,04</b>	<b>75,42</b>	<b>544,72</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Обед</b>				
23	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,71	6,51	11,8	140,16
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,5	5,62	13	121
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
<b>Итого обед</b>		<b>870</b>	<b>28,32</b>	<b>29,46</b>	<b>112,66</b>	<b>903,36</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1450</b>	<b>46,86</b>	<b>48,5</b>	<b>188,08</b>	<b>1448,08</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Завтрак</b>				
№ 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
<b>Итого завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18,51</b>	<b>17,97</b>	<b>74,04</b>	<b>597,86</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Обед</b>				
67	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	122,3
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,62	7	16,25	151,25
290	Гуляш из птицы	100	10,53	5,77	36,4	275,3
304	Рис отварной	200	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
<b>Итого обед</b>		<b>940</b>	<b>34,6</b>	<b>37,19</b>	<b>135,71</b>	<b>968,17</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1545</b>	<b>53,11</b>	<b>55,16</b>	<b>209,75</b>	<b>1566,03</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Завтрак</b>				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Выход в грамма х	Химический состав (г)			Энергетическ аяценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	Икра морковная	60	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>680</b>	<b>18,09</b>	<b>19,4</b>	<b>72,84</b>	<b>555,92</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Обед</b>				
53	Салат из свёклы отварной с изюмом	100	1,6	6	22,6	203
106	Суп картофельный с горохом	250	13	7,62	25	222,5
244	Рыба, припущенная с овощами	100	12,93	5,1	6	136,8
312	Картофельное пюре	200	3,07	0,02	20,44	137,25
376	Сок 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
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>37,8</b>	<b>33,89</b>	<b>138,34</b>	<b>1013,8</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1620</b>	<b>55,89</b>	<b>53,29</b>	<b>211,18</b>	<b>1569,72</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Завтрак</b>				
№ реп.	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22,98</b>	<b>22,9</b>	<b>90,97</b>	<b>557,02</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 12 - 18 лет)</b>		<b>Обед</b>				
45	Салат из моркови с изюмом	100	1,96	11,8	16,61	154,83
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,61	12,57	9,2	196,3
294	Котлета рыбная (минтай)	100	9,9	8,14	48,73	311,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	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
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>32,11</b>	<b>36,92</b>	<b>133,67</b>	<b>1002,29</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1525</b>	<b>55,09</b>	<b>59,82</b>	<b>224,64</b>	<b>1559,31</b>

<b>Понедельник - 2 (возраст 12 - 18 лет) Завтрак</b>						
№ 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	120	6,97	2,5	5,8	67,1
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,16</b>	<b>20,2</b>	<b>80,7</b>	<b>578,57</b>

<b>Понедельник - 2 (возраст 12 - 18 лет) Обед</b>						
25	Икра овощная	100	1,8	17,16	12	67,33
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,72	3,55	17,86	114,37
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	6,7	7,1	24,8	284,13
376	Сок фруктовый	200	10,2	4,12	32,3	152,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98
ПР	Кондитерское изделие	30	5,8	5	12	106
	<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>31,5</b>	<b>37,55</b>	<b>128,16</b>	<b>863,53</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1470</b>	<b>51,66</b>	<b>57,75</b>	<b>208,86</b>	<b>1442,1</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 12 - 18 лет) Завтрак</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
50	Икра из кабачков	100	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	10	7,4	11,4	117,5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>690</b>	<b>28,07</b>	<b>24,76</b>	<b>87,82</b>	<b>592,72</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 12 - 18 лет) Обед</b>						
62	Винегрет	100	2,7	10,3	14,8	163,3
82	Суп с рыбными консервами	250	9,4	4,71	29,31	240,31
307	Гуляш из птицы	100	4,93	0,03	27,25	183
304	Картофельное пюре	200	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
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>28,87</b>	<b>35,48</b>	<b>114,66</b>	<b>794,01</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1630</b>	<b>56,94</b>	<b>60,24</b>	<b>202,48</b>	<b>1386,73</b>

Среда - 2 (возраст 12 - 18 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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,52</b>	<b>17,59</b>	<b>70,39</b>	<b>545,92</b>

Среда - 2 (возраст 12 - 18 лет)		Обед				
67	Горошек зелёный консервированный	100	2,51	0,13	11,2	60
87	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,62	7	21,6	201,7
288	Куриная голень отварная	100	9,06	13,33	42,68	335,2
309	Макароны отварные	200	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
	<b>Итого обед</b>	<b>945</b>	<b>29,36</b>	<b>29,5</b>	<b>123,49</b>	<b>1010,35</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1625</b>	<b>46,88</b>	<b>47,09</b>	<b>193,88</b>	<b>1556,27</b>

Четверг - 2 (возраст 12 - 18 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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,16</b>	<b>14,57</b>	<b>57,21</b>	<b>546,22</b>

Четверг - 2 (возраст 12 - 18 лет)		Обед				
25	Салат "Степной"	100	1,6	1,16	11,51	76,98
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,61	12,57	6,9	196,3
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
ПР	Кондитерское изделие	30	5,8	5	12	106
	<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>30,11</b>	<b>32,95</b>	<b>117,31</b>	<b>919,16</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>44,27</b>	<b>47,52</b>	<b>174,52</b>	<b>1465,38</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 12 - 18 лет)      Завтрак</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>630</b>	<b>27,69</b>	<b>30,22</b>	<b>98,39</b>	<b>571,02</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 12 - 18 лет)      Обед</b>						
45	Икра из кабачков	100	1,9	5,56	27,7	122,3
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,62	7	16,25	151,25
244	Рыба, припущенная с овощами	100	12,93	6,8	6	136,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	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
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>37,31</b>	<b>35,07</b>	<b>156,96</b>	<b>936,58</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1570</b>	<b>65</b>	<b>65,29</b>	<b>255,35</b>	<b>1507,6</b>