

Утверждаю

Директор МБОУ «Кочетовская средняя

общеобразовательная школа»

31.08.2022г

С. М. Корнилов



Примерное меню

для питания учащихся

МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»
Инсарского муниципального района

2022-2023 учебный год

1 День

Пищевые вещества

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал	
		С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Завтрак											
1	Салат витаминный	60	100	8,29	9,95	6,8	8,16	24,73	29,68	187,24	224,69
2	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	150	200	2,7	2,7	5,41	5,41	18,49	18,49	128,9	128,9
3	Чай	180	180	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8
4	Витамин «С»	30 мг	30 мг								
5	апельсины	0,100(1 шт)	0,100(1 шт)	2,49	2,49	2,04	2,04	7,42	7,42	14,56	14,56
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	1,5	1,5	9,83	9,83	47	47
			Итого:	15,04	16,7	33,04	35,76	75,57	80,52	439,50	476,05
Обед											
1	Салат из свеклы с яблоками	60	100	1,01	1,71	6	6	6,15	10,26	100,45	100,45
2	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	250	7,1	8,5	8,7	10,2	10,3	12,4	152,6	183,1
3	Плов	150/90	180/100	10,87	25,38	9,11	21,25	19,12	44,61	403,93	471,25
4	Кисель	180	180	0	0	0	0	28,87	28,87	108,36	108,36

Груша	150(1шт)	150(1шт)	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	62,4	62,4
		Итого:	35,51	39,72	28,7	30,12	126,51	159,5	821,95	963,97
		Всего:	71,05	82,41	51,59	57,03	245,05	292,7	1647,18	1907,75

3 День

Пищевые вещества

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал	
		С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Завтрак											
1	Каша молочная манная	200	200	14,90	14,90	19,00	19,00	24,10	24,10	327,00	327,00
2	Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
3	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8
	яблоки	0,191 (1 шт)	0,191 (1 шт)	0,76	0,76	0	0	16,62	16,62	79,45	79,45
			Итого:	24,66	25,46	24,0	24,0	96,82	101,72	683,75	707,25
Обед											
1	Салат из свеклы	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9
2	Макаронны отварные	200	200	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64
	Гуляш	50	100	63	63	2,35	2,35	5,85	5,85	63	63
3	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/25	5,83	7,29	4,56	5,70	13,59	16,99	118,8	148,50
4	Чай	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
5	Хлеб пшен/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
6	бананы	0,094 (1)	0,094 (1)	0	0	0	0	12,88	12,88	58,96	58,96

	шт)	шт)									
		Итого:	82,64	85,87	19,16	23,24	113,79	128,83	647,57	739,93	
		Всего:	107,3	111,33	43,16	47,24	210,61	230,55	1334,32	1447,...	

4 ДЕНЬ

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к к	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше		
Завтрак												
174	1	Каша рисовая молочная	200	250	4,9	6,1	7,1	8,6	36,9	46,1	230,2	287,7
342	2	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	14,8	14,8	76,8	76,8
410	3	вагрушка	75	75	10,14	10,14	10,69	10,69	4,47	4,47	153,59	153,59
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	5	Витамин «С»	30	30								
		Мандарин	78(1 шт)	78(1 шт)								
		Итого:	19,04	21,04	18,39	19,99	80,77	94,87	578,09	659,09		
Обед												
15	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
84	2	борщ	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82,00	102,5
128/8	3	Пюре картофельное рыбная тушеная	150/80	180/100	3,06/13,52	3,67/16,90	4,8/0,52	5,76/0,65	20,45/0,25	24,53/0,31	137,25/60,0	164/70/75
376	4	Чай с лимоном	200	200	9,02	9,02	2,28	2,28	15,42	15,42	114,66	114,66
	5	Хлеб пш/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	6	Банан	100(1шт)	100(1шт)	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	62,4	62,4

			Итого:	34,34	40,28	17,72	22,75	193,96	232,94	630,83	749,46
			Всего:	53,38	61,32	36,4	42,74	274,73	327,81	1208,92	1408,55

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
		С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал				
Завтрак											
94	1 Суп молочный с пшеном	200	250	5,80	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,80	183,5
397	2 Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	3 Хлеб пшеничный с маслом	45	45	2,34	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
	4 Хлеб пшеничный с маслом	160 (1 шт)	160 (1 шт)	0,53	0,53	0	0	14,61	14,61	66,56	66,56
		50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141
			Итого:	12,57	14,82	14,37	15,84	103,82	113,36	573,16	633,36
Обед											
67	1 Винегрет	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
102	2 Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,02	5,03	0,32	0,4	10,86	13,58	59,84	74,8
202	3 Рату из овощей	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
229	4 Курица отварная	80	100	16,88	21,10	10,38	13,60	1,3	1,4	62,8	206,25
397	5 Какао с молоком	200	200	3,4	3,4	3	3	24,3	24,3	139,7	139,7
	6 Хлеб пшен/жван	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		105 (1 шт)	105 (1 шт)	0,53	0,53	0	0	13,9	13,9	62,8	62,8
			Итого:	37,37	45,44	24,43	31,6	123,57	143,35	782,67	936,49

		Всего:	49,94	60,26	38,8	47,44	227,39	256,71	1355,83	1569,3
--	--	--------	-------	-------	------	-------	--------	--------	---------	--------

6 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества										
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к				
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	
Завтрак															
65	1	Сагат из моркови и яблок с яйцом	60	100	3,5	5,87	4,67	7,78	2,89	4,82	6,99	11,65			
175	2	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200	200	2,7	2,7	5,41	5,41	18,49	18,49	128,9	128,9			
376	2	Чай	200	200	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8			
	3	Хлеб пшеничный масло сливочное	50/5	50/5	4,1	4,1	4,8	4,8	0,7	0,7	62,4	62,4			
	4	яблоки	0,191 (1 шт)	0,191 (1 шт)	0,76	0,76	0	0	16,62	16,62	79,45	79,45			
		Витамины «С»	30	30											
		Итого:			1,11	17,57	14,88	17,99	53,8	55,73	339,54	344,2			
Обед															
154	1	Суп овощной	200	250	1,68	2,10	5,58	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96			
	2	Икра кабачковая	40	60	0,17	0,25	1,2	1,8	0,6	0,9	14,3	21,48			
199	3	Горох отварной	150	200	3,3	4,4	7,5	10	2,8	3,7	180	240			
295	4	Котлета, рубленая из птицы	55	65	15,30	18,08	29,40	34,75	5,46	6,45	288	340,36			
	5	Бананы	171 (1шт)	171 (1шт)	0,59	0,59	0	0	14,1	14,1	62,9	62,9			

342	6	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	14,8	14,8	76,8	76,8
	7	Хлеб пшени/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	8	Сочник	50	50	10	10	5,05	5,05	40,49	40,49	238	238
				Итого:	37,44	43,02	51,43	62,28	129,3	142,13	1088,37	1258,5
				Всего:	48,54	60,59	66,31	80,27	183,1	197,86	1427,91	1602,7

7 день

Номер рецепта уры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества											
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал					
			Завтрак													
	1	Йогурт	180	180	5,60	5,6	6,4	6,4	9,80	9,8	119,00	119,00				
213	2	Ййцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8				
216	3	Овощное рагу	150	180	2,1	2,5	12,3	14,76	15,8	16,9	242	290				
376	4	Чай	200	200	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8				
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0				
	6	Банан	100 (1 шт)	100 (1 шт)	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	62,4	62,4				
	7	Сыр	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36,4	36,4				
				Итого:	19,46	20,66	26,65	29,21	79,3	85,3	701,9	773,4				
			Обед													
20	1	Салат из капусты, св. огурец	60	100	1,9	2,7	6,1	8,6	5,6	7,9	86,4	122,4				

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше		
201	2	Суп крестьянский	200/20	250/35	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,21
113	3	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	8,5	10,6	7,9	9,9	38,2	47,7	255,2	319
105	4	Фрикадельки	80	100	8,08	10,10	7,23	9,04	1,08	1,35	101,49	126,86
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб пшени/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого:			29,51	36,83	29,76	38,08	114,05	167,54	753,54	934,3
		Всего:			48,97	57,49	56,41	67,29	193,35	252,84	1455,44	1707,7

8 День

Пищевые вещества

Завтрак

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше		
49	1	Салат витаминный	60	100	8,29	9,95	6,8	8,16	24,73	29,68	187,24	224,69
174	2	Каша геркулесовая молочная	200	250	4,9	6,1	7,1	8,6	36,9	46,1	230,2	287,7
	3	Сок натуральный	200	200	0,6	0,6	0	0	33,0	33,0	136	136
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	5	Пирожки с яблоками	1 шт	1 шт	70	70	4,1	4,1	6,71	6,71	45,88	45,88
		Итого:			87,59	91,25	18,4	21,36	125,94	144,99	716,62	835,27
Обед												
28	1	Салат из свеклы с черносливом	с0	100	1,0	1,8	3,7	6,2	10,0	17,1	78,9	131,3
	2	Жаркое по домашнему	50/100	80/160	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	165,63	265,0

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал		
		С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	
376	3	Щи рыбные	200	250	9,5	11,4	7,3	8,8	22,1	26,5	178,3	214
	4	Груша	150(1шт)	150(1шт)	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	62,4	62,4
	5	Чай	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб	50	60	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого:		34,45	48,67	18,17	25,47	116,27	144,3	677,06	890,53	
		Всего:		122,04	139,92	36,57	46,83	242,21	289,29	1393,68	1725,80	

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, к кал		
		С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	
94	1	Суп молочный с гречневой крупой	200	250	5,97	7,46	5,48	6,85	17,08	21,35	141,6	177,00
349	2	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	3	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	4	Яблоко	200(1шт)	200(1шт)	0,8	0,8	0,0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
41	5	Масло сливочное порционное	10	10	0,00	0,00	8,2	8,2	0,1	0,1	75,0	75,0
		Итого:		10,61	12,9	14,08	15,55	74,23	83,4	479,13	496,43	
		Обед										
45	1	Винегрет	60	100	1,38	2,3	2,6	4,4	5,5	9,3	59,04	98,4
108	2	Суп картофельный с клешками и сметаной	200	250	7,7	9,2	10,3	12,4	17,2	20,6	192,1	230,5
357	3	Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97

3	Гуляш	50	60	27,1	33,9	26,9	33,6	3,1	3,9	362,6	453,3
5	Капуста тушеная	200	250	4,1	5,1	3,2	4,0	11,4	14,3	93,5	116,9
6	Печенье	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,5	37,5	208,5	208,5
	Хлеб пшени/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	Вагрушка м повидлом	70 (1 шт)	70 (1 шт)	4,1	4,1	6,71	6,71	30,78	30,78	200	200
			Итого:	54,48	65,9	57,11	69,04	178,38	197,58	1342,74	1560,6
			Всего:	65,09	78,8	71,19	84,59	252,61	280,98	1821,87	2057,03

10 День

Пищевые вещества

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
		С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Завтрак											
340	Омлет натуральн\ый	200	200	10,18	10,18	13,3	13,3	26,2	26,2	199,0	199,0
397	Какао с молоком	200	200	3,4	3,4	3	3	24,3	24,3	139,7	139,7
15	Бутерброд с сыром	35	35	8,26	8,26	16,09	16,09	14,84	14,84	239,05	239,05
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	3,04	0,16	0,2	9,84	19,68	47,0	94,00
5	Бананы	119	119	0,6	0,6	0	0	16,3	16,3	74,26	74,26

		Обед											
		итого	23,96	25,48	32,55	35,71	91,48	101,32	699,01	752,26			
49	1	Салат из моркови с изюмом	60	80	1,14	1,7	6,1	9,2	6,1	9,2	84,7	88,9	
89	2	Рассольник со сметаной	200	250	1,5	1,88	3,7	4,63	9,9	12,38	81,6	102	
312	3	Картофельное пюре	100	180	2,34	4,21	16,71	30,08	3,79	6,82	174,0	313,2	
229	4	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	100	6,3	7,88	3,31	4,14	2,99	3,74	70,24	82,78	
002	5	Груши	100	100	0,4	0,4	0,33	0,33	10,3	10,3	47,0	47,0	
442	6	Сок абрикосовый	180	180	0,96	0,96	0,24	0,24	17,8	17,8	78	78	
	7	Хлеб	50	60	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156	
		Итого:		18,84	24,43	32,89	51,62	92,58	110,24	665,54	867,88		
		Всего:		42,8	49,91	65,44	87,33	184,06	211,56	1364,55	1620,14		

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептов и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного