


Утверждаю

Директор МБОУ «Кочетовская
средняя общеобразовательная школа»

 Е. М. Корнилов



**Примерное меню
для питания учащихся
МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»
Инсарского муниципального района**

2023-2024 учебный год

1 день

Номер рецепта	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
			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									
49	1	Салат витаминный	60	100	8,29	9,95	6,8	8,16	24,73	29,68	187,24	224,69
210	2	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	150	200	2,7	2,7	5,41	5,41	18,49	18,49	128,9	128,9
376	3	Чай	180	180	0,04	0,04	0	0	15,1	15,1	61,8	61,8
	4	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	1,5	1,5	9,83	9,83	47	47
	5	Витамин «С»	30 мг	30 мг								
				Итого:	15,04	16,7	33,04	35,76	75,57	80,52	439,50	476,05
			Обед									
20	1	Салат из свеклы с яблоком	60	100	1,01	1,71	6	6	6,15	10,26	100,45	100,45
88	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

27	3	Плов	150/90	180/100	10,87	25,38	9,11	21,25	19,12	44,61	403,93	471,25
357	4	Кисель	180	180	0	0	0	0	31,2	31,2	97	97
	5	Конфеты шоколадные	100	100	7,1	7,1	31,1	31,1	54,8	54,8	532	532
	6	Хлеб пш / ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	7	яблоко	150(1шт)	150(1шт)	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5
				Итого:	24,46	37,63	25,52	39,85	97,67	140,84	893,62	1027,26
				Всего:	39,5	54,33	58,56	75,61	173, 24	221,36	1333,12	1504,21

2 день

Номер рецептуры	№ 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	
					Завтрак								
	1	Зеленый горошек	40	60	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5	
173	3	Суп молочный с гречневой крупой	150	180	7,46	8,95	5,61	6,73	34,84	43,00	230,45	276,53	
1	4	Хлеб пшеничный с маслом	50	60	3,8	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3	
376	5	Какао	200	200	3,4	3,4	3	3	24,3	24,3	139,7	139,7	
		печенье	45	45	2,7	2,7	3,0	3,0	31,7	31,7	158,9	159,8	
				Итого:	18,66	19,33	20,14	21,3	108,78	118,54	688,03	741,83	
					Обед								
49	1	Салат из моркови с курагой	60	100	2,89	4,83	0,162	0,27	32,63	54,38	135,0	225,87	
	2	Суп с макаронными изделиями	200	250	0,26	0,325	0,02	0,025	0,15	0,188	7,0	8,75	
294/ 321	4	Капуста тушеная мясная котлета	200/105	250/105	4,1/20,8	5,1/20,8	3,2/22,7	4/22,7	11,4/6,9	14,3/6,9	93,5/314,8	116,9/314,8	
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,76	0,76	0,12	0,12	20,03	20,03	79,25	79,25	

	6	Хлеб пшен/рж	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	7	Витамин «С»	30	30								
	8	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:	54,17	59,05	48,84	51,42	235,29	278,04	1509,98	1705,8

3 день

Номер рецептуры	№ 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									
223	1	Каша молочная манная	200	200	14,90	14,90	19,00	19,00	24,10	24,10	327,00	327,00
357	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
139	4	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 свекольный	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9
51	2	Рожки 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
103	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
376	4	Чай	180	180	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 шт)	0,094 (1шт)	0	0	0	0	12,88	12,88	58,96	58,96
				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	1447,18

4 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая 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
			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	18,5	18,5	76,8	76,8
	3	ватрушка	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								
				Итого:	19,04	21,04	18,39	19,99	80,77	94,87	578,09	659,09
			Обед									
25	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,2
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 рыба 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	164/70/75,0
376	4	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	5	Хлеб пш/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		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

Ном ер реце птур ы	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
94	1	Суп молочный с пшеном	200	250	5,8	7,25	5,48	6,85	18,57	23,21	146,8	183,5
357	2	кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	3	Пряник	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,5	37,5	208,5	208,5
	4	Яблоко	200(1шт)	200(1шт)	0,8	0,8	0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
				Итого:	14,3	16,55	10,78	12,25	129,27	138,81	653	671,6
			Обед									
67	1	Винегрет	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
	2	Суп картофельный с бобовыми	200	200	4,02	5,03	0,32	0,4	10,86	13,58	59,84	74,8
202	3	Рис отварной	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	0	0	165,0	206,25
376	5	Какао	200	200	3,4	3,4	3	3	24,3	24,3	139,7	139,7
	6	Хлеб пшен/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
				Итого:	36,84	44,91	24,43	31,6	108,34	128,05	719,87	921,69
				Всего:	51,14	61,46	35,21	43,85	237,61	266,86	1372,87	1593,29

6 день

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая 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
			Завтрак									
	1	Суп молочный с вермишелью	150	200	3,45	4,6	2,55	3,4	32,55	43,4	166,5	222
213	2	Яйцо вареное	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	62,8	62,8
376	3	Какао	200	200	3,4	3,4	3	3	24,3	24,3	139,7	139,7
15	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
				Итого:	15,75	17,7	10,55	11,5	81,75	97,5	486,5	565,5
			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
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 пшен/ржан	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
	7	Груша	150(1шт)	150(1шт)	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	62,4	62,4
				Итого:	29,51	36,83	29,76	38,08	114,05	167,54	754,54	934,3

				Всего:	45,26	54,53	40,31	49,58	195,8	265,04	1241,04	1499,8
--	--	--	--	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------

8 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая 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
					Завтрак							
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
357	3	Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
				Итого:	17,09	20,75	14,3	17,26	117,43	136,48	631,94	750,39
					Обед							
28	1	Салат из свеклы с черносливом	60	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
55	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
376	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:	33,95	48,17	18,67	25,47	102,57	130,60	614,66	828,13
				Всего:	51,04	68,92	32,97	42,73	220	267,08	1246,6	1578,52

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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