

Школа

МБОУ "Начкинская СШ"

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: Должность

Фамилия

Дата

Директор школы

Рылова Лариса Анатольевна

1

9

2024



Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	220	8,1	9,1	40,7	276	182/М/ССЖ	15,5		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	211	0,3	0	11,3	48	377М/ССЖ	3,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	65	6,72	12,08	20,1	215		25,45		
			гор. блюдо	Яйца варенные	40	5	4,5	0,3	61	209/М	9		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78		
			Итого										
			закуска	Винегрет с сельдью	636	20,52	26,08	82,2	647		74,91		
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей со сметаной	60	5,8	6,7	3,2	97	69/М/СС	11,49		
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	225	5,1	6,6	7,7	115	99/М/СС	10,56		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	13,6	17,3	5,1	238	245/М/ССЖ	44,46		
1	1	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	150	6,4	6,7	28,9	201	171/М/ССЖ	11,75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,1	10	47		2,84		
			напиток	Компот из сухофруктов	50	3,3	0,4	10,3	102		7,3		
			фрукт	Груша	200	0,6	0,2	18,6	89	349/М/ССЖ	4,58		
					100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03		
			Итого										
			булочное	Блинчики с молоком слоеным	895	36,7	38,3	89	936		120,01		
			напиток	Раженка 2,5%	100	8,4	12,9	39,8	309	398/М	15,4		
			фрукты	Груша	200	5,8	5	8,4	108		48,6		
					100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03		
1	1	Итого за день:					400	14,6	18,2	58,5	464		91,03
							1931	71,82	82,58	229,7	2047		285,95
			гор. блюдо	Запеканка из творога с соусом ягодным	180	24,8	29,9	38,2	525	219/М/ССЖ	91,27		
			гор. напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	378/М/ССЖ	5,67		
			хлеб	Булочка с маком	50	3,7	2,6	26	142	428/М/СС	36,24		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03		
			Итого										
1	2	Завтрак											
1	2	Обед	закуска	Салат из цветной капусты	530	30,5	34,4	86,9	784		160,21		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной	60	1	5,1	2,2	59	32М/ССЖ	0,86		
							210	3,7	10,6	27,2	220	96/М/ССЖ	14,9

		2 блюдо	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным	270	4,4	13,5	31,4	265	284/МССЖ	76,97
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47		2,84
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	10,3	102		7,3
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86		16
		фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
		итого								
1	2	Полдник		910	15,3	30,3	111,1	826		140,65
		булочное	Пирожок с мясом и рисом	75	9,2	7,7	25,2	206	406/М/ССЖ	34,54
		напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	47	377/М/ССЖ	2,33
		фрукты	Киви	100	2,5	0,5	69,2	292	338/М	33
		итого		375	11,9	8,2	105,6	545		69,87
1	2	Итого за День:		1815	57,7	72,9	303,6	2155		370,73
1	3	Завтрак		120	11,7	9,4	10,8	178	234/М/ММ	33,04
		гор.блюдо	Котлета Морачок с соусом сметанным	150	2,6	5,9	21	148	125/М/ССЖ	18,55
		гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,1	12,5	54	376/М/ССЖ	1,99
		хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47		2,84
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
		итого		590	16,5	15,9	64,1	474		78,2
1	3	Обед		60	1,1	5,1	2,9	63	43/М/ССЖ	4,15
		закуска	Салат из овощей с кукурузой	225	4,9	8,9	9,2	141	82/М/ССЖ	12,41
		1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем с курицей со сметаной	245	26,4	39,2	71,5	738	392/М/ССЖ	105,79
		2 блюдо	Пельмени мясные отварные с маслом	20	1,5	0,1	10	47		2,84
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	10,3	102	2008	7,3
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	34	141	342/М/ССЖ	11,05
		напиток	Компот из черной смородины	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03
		фрукты	Груша							
		итого		900	38,1	54,1	148,2	1279		170,57
1	3	Полдник		75	12,4	15	11,1	232	222/М/ССЖ	36,76
		гор.блюдо	Пудинг творожный	200	4	3	6	96		53,4
		напиток	Йогурт	100	0,6	0,6	15,4	72	338/М	55,17
		фрукты	Виноград							
		итого		375	17	18,6	32,5	400		145,33
1	3	Итого за День:		1865	71,6	88,6	244,8	2155		394,1
1	4	Завтрак		200	7,2	6,7	18,5	165	172/М	25,09
		гор.блюдо	Хлопья кукурузные с молоком	50	15,3	15,5	1,4	206	210/М	30,14
		гор.блюдо	Омлет натуральный	211	0,3	0	11,3	48	377/МЖ	2,96
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	65	5	12,7	10	47		2,84
		хлеб	Хлеб пшеничный,с маслом сливочным и сыром							

[illegible]

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из смеси круп	210	5,9	7,5	37,8	243	175/М/СЖ	18,21
			гор.блюдо	Яйцо варенные	40	5	4,5	0,3	6	209/М	9
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,3	0	12,2	50	377/М/СЖ	4,83
			хлеб	Хлеб пшеничный, с маслом сливочным и сыром	45	5	12,7	10	47		25,57
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	388/М	27,03
			итого								
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с кальмаром	595	16,6	25	70,6	393		84,64
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	60	2,7	3,2	5,1	61	89/М/СЖ	18,92
			2 блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	215	7,2	5,9	14,1	138	102/М/СЖ	9,57
			горнир	Каша гречневая рассыпчатая	120	16,4	24,3	13,2	341	268/М/СЖ	43,47
			напиток	Компот из кураги	150	6,4	7	28,9	204	171/м/сж	12,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,8	0	18,1	76	348/М/СЖ	7,58
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,1	10	47		2,9
			фрукты	Яблоко	50	3,3	0,4	10,3	102		7,4
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	388/М	21,78
			итого								
2	1	Полдник	булочное	Пироза школьная	915	38,7	41,3	109,5	1016		123,75
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	80	12,6	10,9	28,8	264	12/М/СЖ	27,31
			фрукты	Яблоко	211	0,3	0	11,3	48	377/М/СЖ	2,96
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
			итого								
2	1	Итого за День:			391	13,3	11,3	49,9	359		52,05
					1901	68,6	77,6	230	1768		260,44
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с молоком ступенным	180	24,5	27,8	38,2	505	219/М/МСЖ	61,78
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	378/М/СЖ	5,47
			хлеб бел	Булочка с изюмом и маслом сливочным	60	10,9	9,9	26	217		35,53р
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
			итого								
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	540	37,4	39,7	86,4	839		89,03
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	60	0,5	4	1,8	46	37/М/СЖ	20,87
			2 блюдо	Плов с отварной птицей	220	5,7	3,6	12,3	105	106/М/СЖ	18,24
			напиток	Напиток витаминный	240	17,3	16,8	39,5	379	291/М/СЖ	55,11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,1	17,5	78	388/М/СЖ	5,16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,1	10	47		2,9
			фрукты	Груша	50	3,3	0,4	10,3	102		7,4
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03

[illegible]

			Хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	65,00	6,72	12,08	19,45	215,00		25,45
			Фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	21,78
			Итого								
2	4	Обед	Закуска	Салат из свежкл с зеленым горошком	626	18,02	24,48	84,85	637		79
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем с курицей со сметаной	60,00	1,00	5,00	5,20	70,00	34/М/ССЖ	9,65
			2 блюдо	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным	225,00	5,10	8,90	10,60	148,00	76/М/ССЖ	18,49
			гарнир	Макароны отварные	120,00	17,80	28,00	2,70	338,00	272/М/ССЖ	47,22
			напиток	Компот из вишни	150,00	6,50	6,10	41,10	245,00	204/М/ССЖ	14,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200,00	0,20	0,10	12,20	50,00	399/М/ССЖ	9,75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,00		2,90
			фрукты	Груша	50,00	3,30	0,40	10,30	102,00		7,40
					100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	27,03
			Итого								
2	4	Полдник	булочное	Пудинг Творожный	925	35,8	48,9	102,4	1047		136,59
			напиток	Ацидофилин	75,00	14,90	17,30	11,20	262,00	22/М/ССЖ	41,20
			фрукты	Виноград	200,00	6,00	2,00	8,00	80,00		48,60
					100,00	0,60	0,60	15,40	16,00	338/М	55,17
			Итого								
2	4	Итого за день:			375	21,5	19,9	34,6	358		144,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы	1926	75,32	93,28	221,85	2042		360,56
			гор.блюдо	Картофель запеченный по деревенски	90,00	8,90	8,60	8,00	145,00	294/М/ССЖ	29,01
			гор.напиток	Какао на молоке	150,00	3,20	9,50	25,70	201,00	147/М/ССЖ	17,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	200,00	3,50	3,40	15,10	106,00	382/М/ССЖ	9,32
			фрукты	Груша	40,00	3,80	0,30	10,00	25,00		5,80
					100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	388/М	27,03
			Итого								
2	5	Обед	закуска	Салат витаминный (2 вариант)	580	19,8	22,1	69,1	524		88,6
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью говядиной	60,00	1,30	3,10	4,50	51,00	49/М/ССЖ	7,37
			2 блюдо	Рагу овощное с курицей	21,00	4,80	8,10	6,80	119,00	102/М/ССЖ	16,53
			напиток	Морс из брусники	240,00	27,70	28,70	16,40	435,00	289/М/ССЖ	63,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200,00	0,20	0,10	13,50	56,00	342/М/ССЖ	10,83
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,00		2,90
			фрукты	Яблоко	50,00	3,30	0,40	10,30	102,00		7,40
					100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	388/М	21,78

[illegible]

		Фрукты	Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	27,03
		итого								
3	2	Обед	закуска	545	32,3	36,5	81,1	360		143,7
			Винегрет с морской капустой	60,00	0,70	3,00	3,60	45,00	69/М	5,88
			1 блюдо	220,00	5,70	9,60	13,20	167,00	96/М/СЖ	21,45
			2 блюдо	95,00	12,00	18,00	0,00	210,00	293/М/СЖ	45,94
			гарнир	150,00	2,80	5,10	18,40	132,00	128/М/СЖ	15,01
			напиток	200,00	1,00	0,20	20,20	86,00		13,00
			хлеб бел.	20,00	1,50	0,10	10,00	47,00		2,90
			хлеб черн.	50,00	3,30	0,40	10,30	102,00		7,40
			фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	21,78
		итого								
3	2	Полдник	булочное	895	27,4	36,8	85,5	836		133,36
			Напиток	75,00	16,30	15,80	25,20	308,00	06/М/СЖ	31,67
			фрукты	211,00	0,20	0,00	11,20	47,00	377/М/СЖ	2,11
			Виноград	0,60	0,60	0,60	15,40	72,00	338/М	55,17
		итого								
3	2	Итого за день:		286,6	17,1	16,4	51,8	427		88,95
3	3	Завтрак	гор. блюдо	1726,6	76,8	89,7	218,4	1623		366,01
			гор. блюдо	90,00	8,90	8,60	8,00	145,00	294/М/СЖ	29,01
			гор. напиток	150,00	3,70	5,40	22,60	155,00	142/М/СЖ	16,24
			хлеб	200,00	0,30	0,00	12,50	53,00	376/М/СЖ	1,77
			фрукты	60,00	3,80	0,30	10,00	25,00		16,25
			яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	21,78
		итого								
3	3	Обед	закуска	600	17,1	14,7	62,9	425		85,05
			1 блюдо	60,00	0,70	3,10	2,70	42,00	24/М/СЖ	19,82
			2 блюдо	200,00	5,70	5,80	14,80	135,00	102/М/СЖ	19,24
			напиток	245,00	26,40	39,20	71,50	738,00	392/М/СЖ	107,99
			хлеб бел.	200,00	0,20	0,10	13,50	56,00	342/М/СЖ	10,83
			хлеб бел.	20,00	1,50	0,10	10,00	47,00		2,90
			фрукты	50,00	3,30	0,40	10,30	102,00		7,40
			Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	27,03

		фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	21,78
		итого								
3	5	Обед								
		закуска	Салат из свежих огурцов	600	28,7	25,9	77,7	628		100,59
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский (крупа перловая) с	60,00	0,60	3,00	11,20	51,00	20/М/ССЖ	22,25
		2 блюдо	Бефстроганов из куринного филе	210,00	4,30	7,40	11,20	150,00	96/М/ССЖ	14,13
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90,00	8,90	16,00	5,20	447,00	245/М/ССЖ	40,76
		напиток	Морс из брусники	150,00	6,40	6,70	28,90	132,00	171/М/ССЖ	11,75
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200,00	0,20	0,10	10,00	47,00	342/М/ССЖ	10,83
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	102,00		2,90
		фрукты	Груша	50,00	3,30	0,40	10,30	47,00		7,40
				100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	27,03
		итого								
3	5	Полдник		880	25,6	34	97,1	1023		137,05
		булочное	Ватрушка с творогом	100,00	7,40	5,10	52,10	285,00	421/М/ССЖ	72,50
		напиток	Йогурт	200,00	4,00	3,00	6,00	96,00		53,40
		фрукты	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	338/М	25,72
		итого								
3	5	Итого за день:		400	12,9	8,6	79,1	477		151,62
4	1	Завтрак		1880	67,2	68,5	253,9	2128		389,26
		гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210,00	5,60	7,50	44,00	266,00	174/М/ССЖ	19,81
		хлеб	Хлеб варенные	40,00	5,00	4,50	0,30	61,00	209/М	9,00
		гор.напиток	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	65,00	6,72	12,08	19,45	215,00		26,45
		фрукты	Чай атодный	200,00	0,30	0,00	12,20	50,00	377/М/ССЖ	4,83
			Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/М	27,03
		итого								
4	1	Обед		615	18,02	24,38	86,25	639		87,12
		закуска	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60,00	10,50	4,00	1,80	47,00	37/М/ССЖ	20,87
		1 блюдо	Суп из овощей с курицей со сметаной	225,00	5,00	6,80	7,70	102,00	99/М/ССЖ	18,05
		2 блюдо	Поджарка из говядины	90,00	19,30	18,30	21,20	47,00	251/М/ССЖ	53,20
		гарнир	Картофель запеченный по-деревенски	150,00	3,20	9,50	25,70	201,00	147/М/ССЖ	17,44
		напиток	Компот из кураги	200,00	1,80	0,00	18,10	76,00	348/М/ССЖ	7,58
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47		2,9
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,30	0,40	21,20	102,00		7,4
		фрукты	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	21,78

[illegible]

4	4	Полдник	булочное	Пудинг творожный	75,00	12,40	15,00	11,10	231,00	222/м/сж	36,68
			напиток	Ацидофиллин	200,00	6,00	2,00	8,00	80,00		48,60
			фрукты	Киви	100,00	2,50	0,50	69,20	292,00	338/м	33,00
			итого								
4	4	Итого за День:			375	20,9	17,5	88,3	603		118,28
4	5	Завтрак	гор. блюдо	Суфле из птицы	1891	70,02	79,28	274,25	2070		359,06
					150,00	25,40	33,10	4,80	418,00	299/м/сж	92,32
			гор. напиток	Какао на молоке							
			хлеб	Хлеб пшеничный	200,00	3,50	3,40	15,10	106,00	382/м/сж	9,32
			фрукты	Груша	50,00	3,80	0,30	10,00	94,70		7,25
					100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м	27,03
			итого								
4	5	Обед	закуска	Салат витаминный (2 вариант)	500	33,1	37,1	40,2	665,7		135,92
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	60,00	1,30	3,10	4,50	51,00	48/м/сж	7,37
			2 блюдо	Рагу из овощей с говядиной	220,00	5,70	3,60	14,50	104,00	106/м/сж	18,24
			напиток	Морс из брусники	240,00	25,80	25,40	14,50	389,00	263/м/сж	79,92
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200,00	0,20	0,10	13,50	55,00	342/м/сж	10,83
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,40		2,90
			фрукты	Яблоко	50,00	3,30	0,40	21,20	102,00		7,40
					100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338/м	21,78
			итого								
4	5	Полдник	булочное	Бутерброд с маслом сливочным и икрой минтая	890	38,2	33,1	88	795,40		148,44
			напиток	Чай с шиповником	55,00	7,00	10,40	15,10	182,00	3/м	27,38
			фрукты	Груша	200,00	0,30	0,00	12,50	53,00	376/м/сж	1,77
					100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	338/м	27,03
			итого								
4	5	Итого за День:			355	7,7	10,7	37,9	282		56,18
					1745	79	80,9	166,1	1743,1		340,54
				Среднее значение за период:	1852,68	73,3425	77,36	242,642	1933,505		337,887