

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №1 с.Каликино
Т.И.Фомина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше 01.01.2023г

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная пшенная | 150/200 | 6,6/8,8 | 6/7,62 | 26,4 | 177 | 386 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,3 | 36,4 | 42 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 944 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | кабачковая икра | 60/60 | 1,6 | 5,1 | 6,8 | 80 | |
| | суп гороховый | 200/250 | 5,6/9,1 | 3,8/5,2 | | 122,3/162,52 | 206 |
| | плов из мяса птицы | 80/160 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 646 |
| | компот из сухофруктов | 200/200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 859 |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | булочка сдобная | 50 | 4,2 | 4,42 | 33,96 | 168,02 | 1026 |
| | Йогурт | 100 | 6,4 | 6,2 | 7,4 | 116 | |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------|
| завтрак | макароны, запеченные с сыром | 180 | 9,63 | 10,14 | 41,36 | 280 | 421 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 944 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 42 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | огурец свежий (соленый) порционный | 60/60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13/17 |
| | суп картофельный с пшеном | 200/250 | 1,74/2,18 | 2,27/2,84 | 11,43/14,29 | 74/91,5 | 204 |
| | капуста тушённая | 150/4/180/7 | 4,7/3,9 | 7,36,1 | 12,7/10,6 | 190,4/158,7 | 315 |
| | котлета из птицы | 90 | 16,38 | 9,36 | 9,42 | 199,8 | 608 |
| | компот из свежих яблок | 200/200 | 0,16 | | 24 | 108 | 868 |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| | итого за обед | | | | | | |
| полдник | кисель | 200 | 0,034 | | 31,25 | 125,12 | 383 |
| | булочка ванильная | 50 | 4,2 | 4,42 | 33,96 | 168,02 | 467м |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------|-----|
| итого за полдник | | | | | | | |
| день3 | | | | | | | |
| завтрак | каша рисовая молочная с маслом | 150/200 | 3,32/3,09 | 3,05/4,07 | 27,74/36,98 | 148/197 | 384 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| | масло сливочное(порциями) | 10 | | 8,2 | 0,1 | 75 | 41 |
| | кофе на молоке | 200/200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | помидор соленый(свежий) | 50/50 | 0,6/1,1 | 0,1/0,2 | 0,8/5,2 | 6,5/24 | |
| | борщ со сметаной | 200/4/250/5 | 4,8/6,21 | 5,4/8,51 | 10,02/16,55 | 92/168,2 | 170 |
| | гречка с маслом | 150/4/180/5 | 7,46/8,95 | 5,61/6,73 | 35,84/43 | 230,45/276,53 | 378 |
| | птица отварная | 80/80 | 16,88 | 10,88 | | 165 | 637 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|-----------|-------------|-------------|---------------|------|
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | напиток фруктовый | 200/200 | 0,08 | | 19,51 | 94 | 864 |
| | фрукты апельсин | 100 | 0,42 | 0,8 | 6 | 27 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | йогурт | 100 | 6,4 | 6,2 | 7,4 | 116 | |
| | пирожок с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 137 | 1026 |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная "Дружба" | 150/180 | 5,18/6,9 | 6,9/8,3 | 36,15/38,6 | 225/264,7 | 378 |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,3 | 36,4 | 42 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 942 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | икра свекольная | 60/80 | 1,41/1,88 | 2,76/3,68 | 7,4/9,86 | 60,06/80,08 | 126 |
| | рассольник со сметаной | 200/5/250/6 | 1,68/2,1 | 4,09/5,11 | 13,27/16,59 | 96,6/120,75 | 195 |
| | пюре картофельное | 150/4/180/7 | 3,4/4,08 | 7,5/8 | 18,7/20,52 | 152,5/182,9 | 321м |
| | рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 90/90 | 16,54 | 9,42 | 7,84 | 180 | 486 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 859 |
| | хлеб | 50 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | плюшка | 50 | 2,11 | 2,4 | 16,66 | 97 | 474 |
| | кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 | |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| завтрак | масло сливочное(порциями) | 10 | | 8,2 | 0,1 | 75 | 41 |
| | батон | 30 | 1,85 | 0,125 | 12,1 | 59 | |
| | омлет натуральный | 150/200 | 14,27/19 | 22,16/54,91 | 2,65/3,53 | 267,93/357,24 | 438 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------|------|
| | чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 958 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | салат из квашеной (свежей) капусты | 60/80 | 1,58/1,75 | 4,99/4,89 | 7,66/8,49 | 83,2/84,75 | 81 |
| | свекольник со сметаной | 200/4/250/5 | 6,8/4,94 | 5,9/8,34 | 15,3/7,21 | 115,9/123,52 | 202 |
| | макаронны отварные с маслом | 150/3/180/3 | 5,52/6,62 | 4,52/5,42 | 26,45/31,73 | 168,45/202,14 | 114 |
| | тефтели из мяса индейки | 90 | 10,35 | 12,72 | 11,17 | 194,9 | 286м |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | компот из свежих яблок | 200/200 | 0,16 | | 24 | 108 | 868 |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | вафля/печенье/пряник | 30 | 3,9 | 10 | 39 | 257 | |
| | ряженка | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| завтрак | каша геркулесовая | 150/180 | 6,16/8,21 | 6,84/9,12 | 24/28,32 | 180,72/240,96 | 392 |
| | батон | 30 | 1,85 | 0,125 | 12,1 | 59 | |
| | повидло | 20 | | | | | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 944 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | кабачковая икра | 60/80 | 1,6 | 5,1 | 6,8 | 80 | |
| | щи из свежей капусты | 200/250 | 1,4/1,75 | 3,91/4,89 | 6,79/8,49 | 67,8/84,75 | 187 |
| | гречка | 150/180 | 7,46/8,95 | 5,61/6,73 | 107 | 230,45/276,53 | 378 |
| | гуляш из говядины | 60/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | |
| | фруктовый напиток | 200 | 0,08 | | 94 | 94,2 | 864 |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | ватрушка с повидлом | 50 | 8,86 | 15,28 | 24,98 | 272 | 458м |
| | какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 960 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|---------------|-------|
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная манная | 150/200 | 3,38/4,5 | 3,96/5,28 | 27,83/37,11 | 161,25/215 | 392 |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,3 | 36,4 | 42 |
| | кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 960 |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,3 | 36,4 | 42 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | салат из квашеной (свежей) капусты | 60/100 | 1,58/1,75 | 4,99/4,89 | 7,66/8,49 | 83,2/84,75 | 81 |
| | суп картофельный с рисом | 200/250 | 1,58/1,98 | 2,19/2,74 | 11,66/14,58 | 72,6/90,75 | 208 |
| | пюре картофельное | 150/4/180/7 | 3,4 | 7,5 | 18,7 | 152,5/182,9 | 321м |
| | биточки рубленые из куринной грудки | 90 | 10,35 | 12,72 | 14,07 | 21,24 | 306м |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | компот из свежих яблок | 200/200 | 0,16 | | 24 | 108 | 868 |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | вафля/печенье/пряник | 30 | 3,9 | 10 | 39 | 257 | |
| | ряженка | 100 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| завтрак | макароны, запеченные с сыром | 180 | 9,63 | 10,14 | 41,36 | 280 | 421 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 944 |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,3 | 36,4 | 42 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | огурец свежий (соленый) порционный | 60/60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13/17 |
| | борщ со сметаной | 200/4/250/5 | 1,45/6,21 | 3,93/8,51 | 10,02/16,55 | 82/168,2 | 170 |
| | птица тушеная | 80/30 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 301 |
| | рис | 150/5/180/6 | 3,86/5,85 | 11,42/17,72 | 38,54/54,18 | 277,32/406,81 | 378 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 859 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------|---------|-----------|------------|--------------|------|
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | сок плодово-ягодный | 180 | 0,08 | | 19,51 | 94 | |
| | пирожок с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 137 | 1026 |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная пшеничная | 150/200 | 6,6/8,8 | 6/7,62 | 26,4 | 230/306 | 386 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 42 |
| | какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 960 |
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | салат из свеклы | 60/80 | 1/1,66 | 2,31/4,18 | 5,28/8,19 | 72,6 | 33 |
| | суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250 | 7,7/9,6 | 6,6 | 15,7/19,63 | 130,1/162,63 | 216 |
| | овощи тушеные | 150/180 | 3,8/3,2 | 10,2/8,5 | 27,5/22,9 | 182,8/152,3 | 320 |
| | котлета из мяса птицы | 90 | 16,38 | 9,36 | 12,42 | 199,8 | 278м |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 944 |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | булочка сдобная | 50 | 4,2 | 4,42 | 33,96 | 168,02 | 1026 |
| | йогурт | 100 | 6,4 | 6,2 | 7,4 | 116 | |
| итого за полдник | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| завтрак | запеканка рисовая с творогом | 150 | 6,75 | 13,2 | 33,96 | 326,9 | 393 |
| | чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 14 | 280,69 | 958 |
| | батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,3 | 79 | |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,3 | 36,4 | 42 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------|------|
| итого за завтрак | | | | | | | |
| обед | винегрет | 60/60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 45 |
| | рассольник со сметаной | 200/5/250/6 | 1,68/2,1 | 4,09/5,11 | 13,27/16,59 | 96,6/120,75 | 195 |
| | макароны отварные с маслом | 150/3/180/3 | 5,52/6,62 | 4,52/5,42 | 26,45/31,73 | 168,45/202,14 | 114 |
| | биточки из мяса птицы | 90 | 10,35 | 12,72 | 14,07 | 194,9 | 667 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 859 |
| | хлеб | 50/75 | 4,8 | 1,6 | 24,6 | 104/125,29 | |
| | фрукты | 100 | 1,5 | 0,3 | 21 | 96 | |
| итого за обед | | | | | | | |
| полдник | кисель | 200 | 0,034 | | 31,25 | 125,12 | 883 |
| | ватрушка с повидлом | 50 | 8,86 | 15,28 | 24,98 | 272 | 458м |
| итого за полдник | | | | | | | |

