

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 |                         |             |
| <b>неделя 1 день 1</b>  |                       |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>завтрак</b>          | 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         |
| <b>итого за завтрак</b> |                       |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>обед</b>             | 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              |             |
| <b>итого за обед</b>    |                       |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>полдник</b>          | булочка сдобная       | 50        | 4,2              | 4,42    | 33,96    | 168,02                  | 1026        |
|                         | Йогурт                | 100       | 6,4              | 6,2     | 7,4      | 116                     |             |
| <b>итого за полдник</b> |                       |           |                  |         |          |                         |             |
| <b>день 2</b>           |                       |           |                  |         |          |                         |             |

|                         |                                     |             |           |           |             |             |       |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------|
| <b>завтрак</b>          | <b>макароны, запеченные с сыром</b> | 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    |
| <b>итого за завтрак</b> |                                     |             |           |           |             |             |       |
| <b>обед</b>             | 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          |       |
|                         | <b>итого за обед</b>                |             |           |           |             |             |       |
| <b>полдник</b>          | кисель                              | 200         | 0,034     |           | 31,25       | 125,12      | 383   |
|                         | булочка ванильная                   | 50          | 4,2       | 4,42      | 33,96       | 168,02      | 467м  |

|                         |                                |             |           |           |             |               |     |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------|-----|
| <b>итого за полдник</b> |                                |             |           |           |             |               |     |
| <b>день3</b>            |                                |             |           |           |             |               |     |
| <b>завтрак</b>          | 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 |
| <b>итого за завтрак</b> |                                |             |           |           |             |               |     |
| <b>обед</b>             | 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            |      |
| <b>итого за обед</b>    |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>полдник</b>          | йогурт                                   | 100         | 6,4       | 6,2         | 7,4         | 116           |      |
|                         | пирожок с повидлом                       | 50          | 2,88      | 1,17        | 27,78       | 137           | 1026 |
| <b>итого за полдник</b> |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>день 4</b>           |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>завтрак</b>          | 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            |      |
| <b>итого за завтрак</b> |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>обед</b>             | 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            |      |
| <b>итого за обед</b>    |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>полдник</b>          | плюшка                                   | 50          | 2,11      | 2,4         | 16,66       | 97            | 474  |
|                         | кефир                                    | 100         | 2,9       | 2,5         | 4           | 53            |      |
| <b>итого за полдник</b> |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>день 5</b>           |                                          |             |           |             |             |               |      |
| <b>завтрак</b>          | 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  |
| <b>итого за завтрак</b> |                                    |             |           |           |             |               |      |
| <b>обед</b>             | 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            |      |
| <b>итого за обед</b>    |                                    |             |           |           |             |               |      |
| <b>полдник</b>          | вафля/печенье/пряник               | 30          | 3,9       | 10        | 39          | 257           |      |
|                         | ряженка                            | 100         | 5,8       | 5         | 8,4         | 108           |      |
| <b>итого за полдник</b> |                                    |             |           |           |             |               |      |
| <b>день 6</b>           |                                    |             |           |           |             |               |      |
| <b>завтрак</b>          | 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  |
| <b>итого за завтрак</b> |                                    |             |           |           |             |               |      |
| <b>обед</b>             | 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            |      |
| <b>итого за обед</b>    |                                    |             |           |           |             |               |      |
| <b>полдник</b>          | 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  |

|                         |                                     |             |           |             |             |               |       |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|---------------|-------|
| <b>итого за полдник</b> |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>день 7</b>           |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>завтрак</b>          | 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    |
| <b>итого за завтрак</b> |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>обед</b>             | 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            |       |
| <b>итого за обед</b>    |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>полдник</b>          | вафля/печенье/пряник                | 30          | 3,9       | 10          | 39          | 257           |       |
|                         | ряженка                             | 100         | 5,8       | 5           | 8,4         | 108           |       |
| <b>итого за полдник</b> |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>день 8</b>           |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>завтрак</b>          | 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            |       |
| <b>итого за завтрак</b> |                                     |             |           |             |             |               |       |
| <b>обед</b>             | 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           |      |
| <b>итого за обед</b>    |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>полдник</b>          | сок плодово-ягодный                      | 180     | 0,08    |           | 19,51      | 94           |      |
|                         | пирожок с повидлом                       | 50      | 2,88    | 1,17      | 27,78      | 137          | 1026 |
| <b>итого за полдник</b> |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>день 9</b>           |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>завтрак</b>          | 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  |
| <b>итого за завтрак</b> |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>обед</b>             | 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           |      |
| <b>итого за обед</b>    |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>полдник</b>          | булочка сдобная                          | 50      | 4,2     | 4,42      | 33,96      | 168,02       | 1026 |
|                         | йогурт                                   | 100     | 6,4     | 6,2       | 7,4        | 116          |      |
| <b>итого за полдник</b> |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>день 10</b>          |                                          |         |         |           |            |              |      |
| <b>завтрак</b>          | 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   |

|                         |                            |             |           |           |             |               |      |
|-------------------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------|------|
| <b>итого за завтрак</b> |                            |             |           |           |             |               |      |
| <b>обед</b>             | 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            |      |
| <b>итого за обед</b>    |                            |             |           |           |             |               |      |
| <b>полдник</b>          | кисель                     | 200         | 0,034     |           | 31,25       | 125,12        | 883  |
|                         | ватрушка с повидлом        | 50          | 8,86      | 15,28     | 24,98       | 272           | 458м |
| <b>итого за полдник</b> |                            |             |           |           |             |               |      |

