

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ «СОШ» с. Корткерос



Б.А. Васильева

«01» сентября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального общеобразовательного учреждения  
 «Средняя общеобразовательная школа» с. Корткерос

**Возрастная категория: 7 – 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 1	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
Завтрак	Омлет	150	15,82	19,02	11,52	120,54	132
	Горошек консервированный	30	3,13	3,29	6,99	77,88	229
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	4,05	0,5	24,4	121	
Итого за завтрак		<b>480</b>	<b>28,65</b>	<b>27,85</b>	<b>75,66</b>	<b>515,13</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плов из мяса птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Огурец соленый	60	0,7	0,5	1,2	13	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>46,24</b>	<b>50,51</b>	<b>112,53</b>	<b>1127,1</b>	
Полдник	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	
Итого		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>	

за полдник							
<b>Итого за день:</b>		<b>1280</b>	<b>74,89</b>	<b>78,66</b>	<b>196,29</b>	<b>1682,23</b>	
<b>День 2</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Масло сливочное	40	0,1	7,2	0,1	66	365
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>12,16</b>	<b>15,92</b>	<b>74,94</b>	<b>494,79</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Помидор свежий	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Макароны отварные	200	3,6	3,5	23,5	120,73	227
	Котлета куриная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	209
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>27,49</b>	<b>28,13</b>	<b>136,08</b>	<b>790,71</b>	
<b>Полдник</b>	бананы	100	1,5	0,2	21,8	95	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>41,15</b>	<b>44,25</b>	<b>232,82</b>	<b>1380,5</b>	
<b>3 день</b>	<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка	170	24,26	8,31	39,75	330,81	153
	Молоко стуженное с сахаром	30	7,2	8,5	43,5	320	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	4,05	0,5	24,4	121	
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>35,58</b>	<b>17,32</b>	<b>122,96</b>	<b>833,43</b>	

за завтрак							
Обед	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,65	7	
	Суп из овощей	200	1,93	5,86	12,59	115,24	45
	Курица в соусе с томатом	100	34,5	41,62	5,44	534,29	210
	Рис отварной	200	12,3	4,4	0,43	100,19	163
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,75	283
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>55,62</b>	<b>52,71</b>	<b>89,36</b>	<b>10777,07</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>91,2</b>	<b>70,03</b>	<b>212,32</b>	<b>1910,5</b>	
4 день	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
Завтрак	Каша ячневая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Хлеб пшеничный	100	4,05	0,5	24,4	121	
	Чай с сахаром	200	0,7	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,98</b>	<b>7,18</b>	<b>79,25</b>	<b>429,49</b>	
	Икра кабачковая	60	2,73	10,45	14,72	157,3	232
	Суп крестьянский с крупой	200	2,3	7,7	15,4	120,59	51
	Фрикадельки мясные	100	10,68	9,97	5,33	153,79	203
	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с лимоном	200	1,5	0,11	19,31	81,72	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>25,27</b>	<b>33,05</b>	<b>111,65</b>	<b>826,97</b>	

за обед							
Полдник	сок	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		200	0	0	10	40	
Итого за день		1550	37,25	40,23	200,9	1296,46	
5 день	<b>ПЯТНИЦА</b>						
Завтрак	Каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Хлеб пшеничный	100	4,05	0,5	24,4	121	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого за завтрак		500	10,67	8,84	74,8	423,73	
Обед	Борщ с капустой	200	1,85	6,6	10,75	111	37
	Колбаса отварная	100	9	13,5	0	157,5	363
	Гречка рассыпчатая	200	5,82	3,62	30	175,87	219
	Горошек консервированный	60	3,13	3,29	6,99	77,88	229
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	289
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за обед		850	26,06	27,79	111,76	820,83	
Полдник							
Итого за полдник							
Итого за день		1350	36,73	36,63	186,56	1244,56	
6 день	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
завтрак	Каша пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	4,05	0,5	24,4	121	

<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10,16</b>	<b>7,78</b>	<b>74</b>	<b>409,78</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	200	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Птица отварная	100	9	13,5	0	157,5	212
	Гречка рассыпчатая	200	5,82	3,62	30	175,87	219
	Кукуруза консервированная	60	2	0	11	50	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>29,44</b>	<b>26,44</b>	<b>118,95</b>	<b>836,07</b>	
<b>Полдник</b>	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>43,5</b>	<b>34,25</b>	<b>204,85</b>	<b>1311,85</b>	
<b>7 день</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	113
	Хлеб пшеничный	100	4,05	0,5	24,4	121	
	Яйцо куриное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>15,24</b>	<b>12,38</b>	<b>74,28</b>	<b>472,58</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	60	0,55	0,1	2,3	11,5	
	Суп с домашней лапшой	200	2,45	4,89	13,91	109,38	56
	Тефтели с соусом	130	14,35	10,51	10,57	209,94	203
	Макаронные отварные	200	5,82	3,62	30	175,87	227
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>29,17</b>	<b>19,91</b>	<b>113,45</b>	<b>774,91</b>	

за обед							
Полдник							
Итого за полдник							
Итого за день		<b>1410</b>	<b>40,74</b>	<b>31,75</b>	<b>182,49</b>	<b>1191,34</b>	
8 день	<b>СРЕДА</b>						
Завтрак	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Сыр порциями	20	6,96	8,85		109,2	366
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121	
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>15,98</b>	<b>72,32</b>	<b>501,95</b>	
Обед	Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,65	7	
	Щи из квашенной капусты	200	1,36	6,28	9,26	99,2	70
	Филе отварное	100	23,1	1,2	0	110	213
	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с лимоном	200	1,5	0,11	19,31	81,72	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
Итого за обед		<b>850</b>	<b>34,42</b>	<b>12,46</b>	<b>87,11</b>	<b>611,49</b>	
Полдник	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	
Итого за полдник		<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>13,81</b>	<b>52</b>	
Итого за день		<b>1450</b>	<b>50,88</b>	<b>28,61</b>	<b>173,24</b>	<b>1165,44</b>	
9 день	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
Завтрак	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	107
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121	

	джем	20	4,45	0,5	89,7	371	364
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>107,2</b>	<b>8,56</b>	<b>136,1</b>	<b>654,64</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	1,43	5,09	9,5	75,35	23
	Суп куриный картофельный	200	6,67	7,16	21,98	177,98	61
	Рыба тушеная с овощами	100	8,03	14,52	7,51	160,29	163
	Рис отварной	200	12,3	4,4	0,43	100,19	227
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>34,43</b>	<b>31,96</b>	<b>96,09</b>	<b>782,03</b>	
<b>Полдник</b>	Киви	200	0,9	0,1	9,0	40	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>	<b>40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>46,05</b>	<b>40,62</b>	<b>241,19</b>	<b>1476,67</b>	
<b>10 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный	200	6,98	7,65	24,66	195,1	53
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,2</b>	<b>15,36</b>	<b>64,47</b>	<b>443,72</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Свекольник	200	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Мясо тушеное с картофелем домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	181

	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	16,96	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>31,31</b>	<b>29,52</b>	<b>94,17</b>	<b>776,48</b>	
<b>Полдник</b>	Груша	100	0,4	0,3	10,3	42,9	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>42,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>42,81</b>	<b>37,98</b>	<b>168,84</b>	<b>1197,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1415</b>	<b>50,52</b>	<b>44,301</b>	<b>199,95</b>	<b>1385,67</b>	