

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Керчевская средняя общеобразовательная школа"



Директор *М.И. Шатрова* О.И. Шатрова

Приказ №173-ад от 18.08.2024

## Основное (организованное) меню

возрастная категория 7 - 11 лет

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша ячневая	205	7,23	4,75	26,92	179,38	№168
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Масло слив.	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
Итого за завтрак			<b>11,19</b>	<b>13,10</b>	<b>47,36</b>	<b>340,12</b>	
Обед	Огурец св.	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Рассольник ленинигр на к/б	250	2,05	5,25	16,25	121,3	№134
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Тефтели из говядины с рисом	70	7,99	10,83	8,55	163,7	№267
	Соус томатн	30	30	0,16	1,23	1,57	18,1
	Рис отварной	100	2,42	3,39	22,20	128,98	№ 303
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№394
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			<b>52,18</b>	<b>35,11</b>	<b>91,81</b>	<b>605,62</b>	
Итого за день			<b>63,37</b>	<b>48,21</b>	<b>139,17</b>	<b>945,74</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
День 2	Каша пшеничная	205	6,75	7,75	45,6	303,75	№264
	Сыр порц	20	4,64	5,9	0	716	№75

	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Коф.нап с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391
	Конд.изд (конфета )	2	1,2	11,85	16,26	175,57	
Итого за завтрак			<b>29,5</b>	<b>38,64</b>	<b>113,58</b>	<b>1563,76</b>	
Обед	Помидоры св.	60	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	250	1,83	4,0	10,65	95	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Биточки из куры	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Мак.изд отв с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	№294
	Хлеб пшен.	40	3.42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из апельсинов с ябл	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед			<b>28,99</b>	<b>37,75</b>	<b>108,19</b>	<b>745,82</b>	
Итого за день			<b>58,49</b>	<b>76,39</b>	<b>221,77</b>	<b>2309,56</b>	

Неделя первая							
День 3							
Завтрак	масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Каша манная	205	6,02	3,06	30,86	215,4	№262
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
Итого за завтрак			<b>22,74</b>	<b>16,61</b>	<b>88,73</b>	<b>611,57</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,45	2,3	3,04	37,8	№327
	Суп с мак. изд на к/б	250	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Соус томатн	30	30	0,16	1,23	1,57	18,1
	Пюре картофельное	150	2,04	5,01	20,97	137,13	№317
	Котлета рыбная	90	11,9	2,1	9,6	113	№345
	Хлеб пшен.	40	3.42	0,36	22,14	105,48	

	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			<b>53,9</b>	<b>13,71</b>	<b>101,62</b>	<b>622,98</b>	
Итого за день			<b>76,64</b>	<b>30,32</b>	<b>190,35</b>	<b>1234,55</b>	

Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	205	7,16	9,4	28,8	228,4	№266
	Сыр	20	4,64	5,9	0	716	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	Яйцо отв	40	5,1	4,6	0,3	63	№267
Итого за завтрак			<b>31,43</b>	<b>33,00</b>	<b>76,46</b>	<b>1347,52</b>	
Обед	Помидоры св	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Щи из св. капусты на к/б	250	1,75	5,0	7,78	83	142
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Котлета из гов.	70	13	6	15	184	№255
	Греча расс	150	2,0	6,93	38,64	224,91	№297
	Хлеб пшен.	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			<b>26,51</b>	<b>33,77</b>	<b>125,52</b>	<b>777,78</b>	
Итого за день			<b>57,94</b>	<b>66,77</b>	<b>201,98</b>	<b>2125,30</b>	

Неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
День 5			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,80	№188
	Молоко сгущ	25	1,8	2,5	13,87	85,91	№471
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
Итого за завтрак			<b>10,73</b>	<b>10,81</b>	<b>30,38</b>	<b>250,32</b>	
Обед	Огурцы св.	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп гороховый	250	2,4	4,25	15,13	108	№144
	Плов с птицей	210	27,95	21,33	32,80	434,70	№289
	Хлеб пшен.	45	3.42	0,36	22,14	105,48	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№394
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			38,23	26,42	110,41	822,50	
Итого за день			48,96	37,22	140,79	1072,82	

Неделя вторая							
День 1	Каша рисовая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	№167
Завтрак	Масло слив порц	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
			<b>11,57</b>	<b>13,28</b>	<b>59,96</b>	<b>393,65</b>	
Итого за завтрак							
Обед	Икра свекольная или морковная	60	1,38	3,3	7,08	63,60	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,06	8,3	11,1	151,30	№71
	Макар. изд отв.	200	7,54	0,9	38,72	173,2	№291
	Котлета из гов	70	13	6	15	184	№255
	Хлеб пшен.	45	3.42	0,36	22,14	105,48	

	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
	Сок	200	2,0	0,2	3,8	25	№407
Итого за обед			<b>38,35</b>	<b>19,24</b>	<b>125,68</b>	<b>817,24</b>	
Итого за день			<b>49,92</b>	<b>32,52</b>	<b>185,64</b>	<b>1210,89</b>	

Неделя вторая							
День 2	Каша дружба	205	4,91	4,68	24,67	160,40	№155
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20\20	1,2	4,2	20,4	124	№96
	Хлеб пшен	20	1,98	0,3	17,6	68,96	
	Коф.нап. с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391
			<b>10,89</b>	<b>9,22</b>	<b>82,47</b>	<b>443,92</b>	
Итого за завтрак							
Обед	Помидор свежий	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	№154
	Рагу из птицы	210	15,72	13,9	18,04	260,42	290
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
			<b>24,9</b>	<b>19,48</b>	<b>71,31</b>	<b>537,56</b>	
Итого за обед			<b>35,79</b>	<b>28,70</b>	<b>153,78</b>	<b>981,48</b>	
Итого за день							

Неделя вторая							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425,0	№313
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с \с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
Итого за завтрак			<b>27,16</b>	<b>25,2</b>	<b>39,34</b>	<b>487,24</b>	
Обед	Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп из овощей на к/б	250	2,21	6,18	11,28	109,52	№66
	Биточки из куры	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Греча расс	150	2,0	6,93	38,64	224,91	№297
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№394
	Сок	200	2,0	0,2	3,8	25	№407
Итого за обед			<b>25,12</b>	<b>26,82</b>	<b>92,36</b>	<b>687,88</b>	
Итого за день			<b>52,28</b>	<b>52,02</b>	<b>131,7</b>	<b>1175,12</b>	

Неделя вторая							
День 4							
Завтрак	Суп молочн с крупой	200	4,8	4,0	16,52	131,8	№164
	Сыр порц	20	4,64	5,9	0	716	№75
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Конд.изд (конфета )	2	1,2	11,85	16,26	175,57	
Итого за завтрак			<b>13,75</b>	<b>21,76</b>	<b>48,09</b>	<b>440,58</b>	
Обед	Помидор св.	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Свекольник на к\б с яйцом	250\20	2,2	5,13	11,6	101,4	№65
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная	95	11,99	2,3	14,4	128,39	№307

	в молоке						
	Пюре картоф	150	2,04	5,01	20,97	137,13	№317
	Соус томатн	30	30	0,16	1,23	1,57	18,1
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Компот из кураги	200	0,56	0,0	27,40	111,84	№399
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за обед			<b>55,69</b>	<b>28,08</b>	<b>90,16</b>	<b>548,88</b>	
Итого за день			<b>69,44</b>	<b>49,84</b>	<b>138,25</b>	<b>989,46</b>	

Неделя вторая							
День 5							
Завтрак	Каша пшенная	205	7,8	9,46	35,8	283,6	№267
	Бутерброд с повидлом	20\20	1,2	4,2	20,4	124	№96
	Хлеб	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
Итого за завтрак			<b>14,65</b>	<b>14,11</b>	<b>82,15</b>	<b>525,89</b>	
Обед	Огурец консерв	60	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп с рыбными конс.	250	9,3	7,23	16,05	166	№153
	Котлета курин	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Соус томатн	30	0,16	1,23	1,57	18,1	№354
	Макар.изд. отв.	200	7,54	0,9	38,72	173,2	№291
	Хлеб пшен.	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
	Хлеб ржано-пшен	45	2.52	0.5	22.23	103.46	
	Сок	200	2,0	0,2	3,8	25	№407
	Вафли	40					
Итого за обед			<b>36,55</b>	<b>23,07</b>	<b>69,76</b>	<b>589,23</b>	
Итого за день			<b>51,20</b>	<b>37,18</b>	<b>151,91</b>	<b>1115,12</b>	
Среднее значение за 10 дней							