

Утверждаю:

Директор МБОУ «Поканаевская СШ»

Е.И. Сухова

2023г.



Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд

МБОУ «Поканаевская СШ»

п. Поканаевка

2023-2024 уч.г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		7-11л.	12-18л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1								
День: <u>понедельник</u>								
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	280	8,5	11,7	43,5	313,2	54-7к-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном	180	180	0,2	0,1	7,1	28	54-4гн-2020
	Кондитерское изделие	25	30	3,0	3,9	29,8	166,67	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак		500	550	24,3	25,4	112,3	775,67
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	1,6	4,9	5,3	72,1	54-1с-2020
	Плов из птицы	250	300	13,21	15,29	54,89	355,27	54-11м-2020
	Компот из изюма	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед		725	840	23,41	21,39	132,39	764,37
Итого за день		1225	1390	47,71	46,79	244,69	1540,04	
День: <u>вторник</u>								
завтрак	Запеканка из творога с морковью	240	270	18,6	15,9	36,4	363,2	54-2т-2020
	Молоко сгущенное	50	60	8,6	5	56,9	311	Пром.
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак		500	550	33	21,7	125,3	835,9
обед	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020

	Картофельное пюре	150	180	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11Г-2020
	Тефтели пропаренная	90	100	8,2	7,3	5	118,4	54-8М-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Компот из кураги	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6ХН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	745	860	23,2	21	111,1	728	
Итого за день		1245	1410	56,2	42,7	325,8	1563,9	
День: <u>среда</u>								
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170	190	8,54	8,42	41,98	215,63	54-11Г-2020
	Рыба запеченная (минтай)	90	100	15,1	20	4,3	258,2	54-9Р-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Компот из с\фруктов	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	500	550	31,04	30,62	88,98	697,43	
обед	Рассольник «Ленинградский»	250	300	1,9	5	10,3	94,2	54-4с-2020
	Макароны отварные	160	180	5,3	5,5	32,8	202	54-1Г-2020
	Гуляш из говядины	90	100	13,6	13,6	3,1	189	54-2М-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	820	28,9	25,2	92,9	717,2	
Итого за день		1225	1370	59,94	55,82	182,88	1414,63	
День: <u>четверг</u>								
завтрак	Омлет натуральный	180	210	18,2	22,04	4,45	201,2	54-3о-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Какао на молоке	180	180	4,7	4,3	7,4	33,3	54-7ГН-2020

	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Яблоко	100	100	0,3	0,3	9	37,9	Пром.
	Итого за завтрак	505	550	35,8	36,34	52,75	540,2	
обед	Суп картофельный с горохом	250	300	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Капуста тушеная	160	180	3,6	5,1	14,6	118,7	54-8г-2020
	Птица отварная	90	100	20,35	15,18	1,63	133,92	54-1м-2020
	Компот из кураги	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	53,5	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	820	34,25	26,48	98,13	592,82	
Итого за день		1230	1370	70,05	62,82	150,88	1133,02	
День: <u>пятница</u>								
завтрак	Макаронаты отварные с овощами	200	230	4,7	7	26,5	187,6	54-2г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	100	8,2	7,3	5	118,4	54-8м-2020
	Сок фруктовый	180	180	1,0	0	18,2	76	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	500	550	19,5	15,1	81,6	542,3	
обед	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Плов из птицы	250	300	13,21	15,29	54,89	355,27	54-11г-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	840	28,01	20,99	117,89	720,37	
Итого за день		1225	1390	47,51	36,09	199,49	1262,67	
День: <u>суббота</u>								
завтрак	Каша молочная кукурузная	180	200	7,2	10,7	43,9	300,6	54-2к-2020

	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Какао на молоке	180	180	4,7	4,3	7,4	33,3	54-7ГН-2020
	Мандарин	100	100	0,5	0,1	4,5	21	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	40	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	505	560	25	24,8	87,7	622,7	
обед	Суп овощной со сметаной	200	250	7,36	6,7	13,6	125,7	54-8с-2020
	Макароны отварные	160	180	5,3	5,5	32,8	202	54-1Г-2020
	Котлета пропаренная	90	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4М-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Сок фруктовый	180	180	1,0	0	18,2	76	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	705	810	36,86	28,3	127,9	897,2	
Итого за день		1210	1370	61,86	53,1	215,6	1519,9	
Неделя 2								
День: понедельник								
завтрак	Омлет с морковью	180	210	14,8	21,7	6,8	281,2	54-3о-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Апельсин	100	100	0,7	0,2	6,1	28,4	Пром.
	Итого за завтрак	505	550	28,3	31,6	51,2	604,2	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	1,6	4,9	5,3	72,1	54-1с-2020
	Рис отварной	160	180	3,6	5,4	36,4	354,4	54-11М-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	100	15,1	20	4,3	258,2	54-9р-2020
	Компот из с\фруктов	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.

	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	820	28,6	31,5	107	975,3	
Итого за день		1230	1370	56,9	63,1	158,2	1579,5	
День: вторник								
завтрак	Жаркое по-домашнему	290	330	4,21	9,45	23,2	180,2	54-7к-2020
	Какао на молоке	180	180	4,7	4,3	7,4	33,3	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	500	550	14,51	14,55	62,5	373,8	
обед	Рассольник «Ленинградский»	250	300	1,9	5,1	13,2	106,7	54-3с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	160	180	8,54	8,42	41,98	215,63	54-11г-2020
	Гуляш из говядины	90	100	13,6	13,6	3,1	189	54-2м-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	820	32,14	28,22	111,28	768,73	
Итого за день		1225	1370	46,65	42,77	173,78	1142,53	
День: среда								
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	250	260	6,68	12,5	36,68	260	54-7к-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Чай черный с лимоном	180	180	0,2	0,1	7,1	28	54-5гн-2020
	Кондитерское изделие	30	50	3	3,9	29,8	166,67	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	505	550	22,48	26,2	105,48	722,47	
обед	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Макароны отварные	130	150	5,3	5,5	32,8	202	54-1г-2020

	Котлеты из говядины	90	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4м-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Компот из изюма	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	830	30,9	26,7	131,4	802,2	
Итого за день		1230	1380	53,38	52,9	236,88	1524,67	
День: <u>четверг</u>								
завтрак	Плов из птицы	200	250	13,21	15,29	54,89	355,27	54-2т-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Мандарин	100	100	0,5	0,1	4,5	21	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	510	570	19,51	16,19	97,69	563,37	
обед	Суп с макаронными изделиями	250	300	2,5	2,2	18,1	102	54-7с-2020
	Капуста тушеная	160	180	21,9	22,9	13,3	347,1	54-10м-2020
	Шницель из говядины	90	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-7м-2020
	Сок фруктовый	180	180	1,0	0	18,2	76	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	820	47	39,8	108,5	982,1	
Итого за день		1235	1390	66,51	55,99	206,19	1545,47	
День: <u>пятница</u>								
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170	190	8,54	8,42	41,98	215,63	54-11г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	100	8,2	7,3	5	118,4	54-8м-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	180	5,6	6,4	8,2	118	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.

	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	500	550	29,54	24,32	91,48	648,83	
обед	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Рис отварной	160	170	3,6	5,4	36,4	354,4	54-1М-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	100	15,1	20	4,3	258,2	54-9р-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за обед	725	810	28,7	31,6	111,4	993,5	
Итого за день	1225	1360	58,24	55,92	202,88	1642,33		
День: <u>суббота</u>								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	250	22,4	26,3	50,32	287,4	54-2к-2020
	Яблоко	100	100	0,3	0,3	9	37,9	Пром.
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	510	570	28,5	27,4	91,32	487	
обед	Суп гороховый с гречками	250	300	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Макароны отварные	160	170	5,3	5,5	32,8	202	54-1Г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	90	100	15	15,6	24,4	210,2	54-1М-2020
	Компот из с\фруктов	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	54-6ГН-2020
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Итого за завтрак	725	810	35,1	26,8	126,5	802,7	
Итого за день	1235	1380	63,6	54,2	217,82	1289,7		