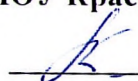


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

МОУ Красночичкойская СОШ

 **Леонова М. Л.**

Приказ от 12.12.2023г. № 110

МЕНЮ

десятидневное цикличное для организации питания в возрасте от 12 до 17 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,2	2,2	5,9	5,9	15	15	114,4	114,4	
Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	200	250	8,3	10,4	7,1	8,9	31,4	39,3	220,9	276,3	2
Чай с сахаром	200	200	4,5	4,5	1,1	1,1	7,7	7,7	57,3	57,3	50
Итого за прием пищи			15	17,1	14,1	15,9	54,1	62	392,6	448	

Обед

Салат витаминный	60	80	1	1	3	3	10	10	50	50	13
Борщ со сметаной	200/10	250/10	1,7	2	4,5	5,3	7,6	0,8	80,9	97,1	23
Гуляш из говядины	90/75	100/75	19,7	23,8	17,9	19,5	4,7	5,7	168,2	203	33
Рис отварной	150	180	3,9	4,9	5,5	6,9	42,3	52,9	234,7	293,4	32
Компот из сухофруктов	200	200	0,3	0,3	0,1	0,1	29,1	29,16	119,3	119,34	51
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			28,9	34,3	31,4	35,2	113,4	118,26	745	854,74	
Итого за день			43,9	51,4	45,5	51,1	167,5	180,26	1137,6	1302,74	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Каша манная с маслом сливочным	200	250	6,2	7,7	7,4	9,3	25	31,3	192	240	
Чай с молоком	200	200	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77	77	2
Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,3	5,3	4,6	4,6	14,8	14,8	63	63	50
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			16,6	18,1	15,2	17,1	73,1	79,4	423,9	471,9	

Обед

Салат «Мозаика»	60	80	1,9	2,5	14	18,6	6	8,1	68,2	90,9	20
Суп с макаронными изделиями	200	250	3,3	4,1	2,5	3,1	20	25	167	208,7	27
Жаркое по-домашнему	240	280	28,7	33,5	17,8	20,8	22,9	20,1	307,8	359,1	44
Напиток из ягод	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,1	20,1	81,6	81,6	53
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			36,3	42,5	34,8	43	88,7	93	716,5	832,2	
Итого за день			38,6	44,8	35,2	43,4	108,4	112,7	808,4	924,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Каша гречневая на молоке	200	250	4,4	5,5	7,1	8,9	38	47,6	250	312,5	8
Сыр	15	15	3,4	3,4	4,4	4,4	0	0	54,6	54,6	6
Какао с молоком	200	200	5,6	5,6	4	4	19,9	19,9	130,5	130,5	47
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			15,7	16,8	15,9	17,7	77,6	87,2	527	589,5	

Обед

Винегрет овощной	60	80	0,7	1,1	4	4	4	4	56,4	75,2	21
Рассольник	200	250	5,2	6,5	8,9	11,1	10,9	13,6	117,4	147,1	30
Тефтели мясные	90/50	100/50	11	13,7	9,4	10,7	11,3	14,1	171	213,7	35
Макаронные изделия	150	180	5,5	6,6	4,5	5,4	26,4	31,7	168,4	202,1	41
Напиток из ягод	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,1	20,1	81,6	81,6	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			24,8	30,3	27,3	31,7	92,4	103,2	686,7	811,6	
Итого за день			40,5	47,1	43,2	49,4	170	190,4	1213,7	1401,1	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Омлет натуральный	150/5	200/5	14,2	18,9	22,1	28,3	2,6	3,5	267,9	345,9	7
Зеленый горошек консервированный	30	30	0,9	0,9	1,6	1,6	2	2	26,1	26,1	
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	3,6	4,9	4,9	26,2	26,2	195,2	195,2	951
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			21	25,7	29	35,2	50,5	51,4	581,1	659,1	

Обед

Салат из моркови с курагой	60	80	2	2,5	5,2	6,5	2	2,5	58,8	73,5	14
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/5	6,4	8	7,2	9	10,4	13	135,2	169	25
Котлета рыбная	90	100	10,9	12,1	4,1	4,6	13,4	14,9	197,4	219,3	38
Картофельное пюре	150	180	3	5,8	5,2	4,5	19	32,7	142	131,6	46
Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	1,1	1,1	0,3	0,3	27	27	132,8	132,8	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			25,7	31,8	22,4	25,3	91,5	109,8	758,1	818,1	
Итого за день			46,7	57,5	51,4	60,5	142	161,2	1339,2	1477,2	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Запеканка творожная	180	200	18,6	20,6	13,9	15,5	41,4	46	369,9	411	11
Цикорий с молоком	200	200	3,6	3,6	3,2	3,2	18,6	18,6	116	116	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			24,5	26,5	17,5	19,1	79,7	84,3	577,8	618,9	

Обед

Огурец свежий	60	80	0,7	1	0,2	0,3	2	2,6	10,9	14,5	
Суп гороховый	200	250	7,3	9,4	5,2	6,5	22,1	27,6	118,6	149,2	29
Гречка отварная	150	180	8,6	10,3	6	7,3	38,6	46,3	243,7	292,5	39
Мясо отварное	90	100	28,4	28,4	3,8	3,8	0,5	0,5	150	150	34
Компот из кураги	200	200	0,3	0,3	0	0	6,4	6,4	94,4	94,4	49
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			47,6	51,7	15,6	18,3	89,3	103,1	709,5	792,5	
Итого за день			72,1	78,2	33,1	37,4	169	187,4	1287,3	1411,4	

6 день

Прием блюда	пищи,	наименование	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
					Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
			7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Бутерброд с сыром	30/15	30/15	6,6	6,6	8,3	8,3	14,8	14,8	163	163	
Суп молочный с вермишелью	200	250	6,6	8,2	6,1	7,7	26,7	33,4	207	258,8	1
Чай с сахаром	200	200	4,5	4,5	1,1	1,1	7,7	7,7	57,3	57,3	50
Итого за прием пищи			17,7	19,3	15,5	17,1	49,2	55,9	427,3	479,1	

Обед

Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	80	1	1,4	3,1	4,2	6,1	8,2	57,8	77,1	16
Суп «Харчо»	200	250	7,1	6,1	2,9	3,3	11,7	14,6	102,2	113	26
Рагу овощное с курицей	240	280	14,5	18,1	13,7	16,2	32,6	46,2	317,5	352,7	
Кисель	200	200	0,2	0,2	0	0	23	23	111,6	111,6	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			25,1	28,1	20,1	24,1	93,1	111,7	681	746,3	
Итого за день			42,8	47,4	35,6	41,2	142,3	167,6	1108,3	1225,4	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ТК
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Каша молочная «Дружба» с изюмом	200/5	250/5	10,4	13	11,1	13,8	41,3	51,6	307	383,7	5
Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,3	5,3	4,6	4,6	14,8	14,8	63	63	4
Какао с молоком	200	200	5,6	5,6	4	4	19,9	19,9	130,5	130,5	47
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			23,6	26,2	20,1	22,8	95,7	106	592,4	669,1	

Обед

Салат из свеклы	60	80	0,8	1,1	3,6	4,8	5	6,6	56,3	75,1	18
Суп рыбный	200	250	6,8	8,6	6,7	8,4	11,4	14,3	133,8	167,2	24
Мясо отварное	90	100	28,4	28,4	3,8	3,8	0,5	0,5	150	150	34
Макаронные изделия	150	180	5,5	6,6	4,5	5,4	26,4	31,7	168,4	202,1	41
Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	15	15	60	60	50
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			43,9	47,1	19,1	22,9	78	87,8	660,4	746,3	
Итого за день			67,5	73,3	39,2	45,7	173,7	193,8	1252,8	1415,4	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Бутерброд с маслом	30.май	30.май	2,2	2,2	5,9	5,9	15	15	114,4	114,4	
Вареники ленивые	150	200	23	30,7	15,6	20,8	10,4	13,9	279,1	372,2	12
Чай с молоком	200	200	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77	77	
Итого за прием пищи			28	35,7	24,3	29,5	39	42,5	470,5	563,6	

Обед

Салат из свежих овощей	60	80	0,4	0,6	3,6	4,8	1,4	1,9	40,3	53,8	17
Солянка	200	250	7,1	8,9	7,9	9,9	1,9	2,4	86	107,5	28
Плов из птицы	240	280	24,2	27,3	20,4	22,8	41,7	48	432,8	507,5	37
Напиток ягодный	200	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,1	20,1	81,6	81,6	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			34,1	39,2	32,4	38	84,8	92,1	732,6	842,3	
Итого за день			57,1	69,9	48	58,8	95,2	106	1011,7	1214,5	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Каша рисовая	200	250	6,3	7,9	11,4	28,6	45,3	56,7	302	377,5	9
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	3,6	4,9	4,9	26,2	26,2	195,2	195,2	
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Сыр	15	15	3,4	3,4	4,4	4,4	0	0	54,6	54,6	6
Итого за прием пищи			15,6	17,2	21,1	38,3	91,2	102,6	643,7	719,2	

Обед

Салат из капусты свежей	60	80	1,4	1,8	5,1	6,8	8,9	11,8	88	117,3	15
Суп с макаронными изделиями	200	250	3,3	4,1	2,5	3,1	20	25	167	208,7	27
Рыба тушеная в томатном соусе	90/75	100/75	15,2	18	8,8	10,2	7,1	8,4	165	195	40
Гречка отварная	150	180	8,6	10,3	6	7,3	38,6	46,3	243,7	292,5	39
Компот из сухофруктов	200	200	0,3	0,3	0,1	0,1	29,1	29,16	119,3	119,34	51
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			31,1	36,8	22,9	27,9	123,4	140,36	874,9	1024,74	
Итого за день			46,7	54	44	66,2	214,6	242,96	1518,6	1743,94	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ТК
			Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г				
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	

Завтрак

Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200	250	7,2	9	13,1	16,3	29,7	37,2	266,8	333,6	10
Бутерброд с маслом	30/15	30/15	2,2	2,2	5,9	5,9	15	15	114,4	114,4	
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,9	2,9	25,8	25,8	142,4	142,4	47
Итого за прием пищи			13	14,8	21,9	25,1	70,5	78	523,6	590,4	

Обед

Икра кабачковая	60	80	1	1	1	1	5	5	24	24	19
Суп полевой	200	250	2,1	2,6	2,2	2,8	13,7	17,1	83,6	104,5	22
Котлета мясная	90	100	13,9	15,5	10,3	11,5	14,1	15,7	205,8	228,7	45
Картофельное пюре	150	180	3	5,8	5,2	4,5	19	32,7	142	131,6	46
Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8	53
Хлеб пшеничный	40	40	2,3	2,3	0,4	0,4	19,7	19,7	91,9	91,9	
Итого за прием пищи			23,3	28,2	19,1	20,2	91,7	110,4	632,1	665,5	
Итого за день			36,3	43	41	45,3	162,2	188,4	1155,7	1255,9	