



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Текунской ООШ

Л.В.Комарова

Для Приказ № 97 от 05.08.2024 г.
документов

Примерное двухнедельное меню обедов

**в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Текунской основной общеобразовательной школе
Кадейского муниципального района Костромской области**

Меню составлено на основе «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Ред. М.П.Могильный, Москва, Дели плюс, 2015 г., сезон осень-зима. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.: А.С.К., 2005.

2024 г.

7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепт уры
		Б	Ж	У		
ОБЕД, день 1						
Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
Щи из свежей капусты с картоф и курицей	250	5,8	9,05	8,94	141,08	88
Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	230
Рис отварной	150	8,73	14,61	75,0	447,71	304
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	341
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		29,35	31,62	154,25	1026,02	

ОБЕД, день 2						
Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		38,87	31,46	130,0	965,79	

ОБЕД, день 3						
Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
Запеканка творожная	150	19	8	23,7	242	185
Компот из смеси схофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Фрукт груша	100	0,40	0,3	10,03	47	847
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ

Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		28,05	17,75	115,73	731,19	

ОБЕД, день 4						
Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	67
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	119
Котлета рыбная	100	18,75	15	10,05	251,8	234
Макароны отварные	150	13,15	14,02	86,9	504,76	309
Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		44,83	41,26	201,23	1336,14	

ОБЕД, день 5						
Салат из свежих помидор с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,32	167,05	120
Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	261,03	312
Птица отварная	100	21,10	13,6	0,0	206,25	637
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		35,49	40,93	90,74	952,12	

ОБЕД, день 6						
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
Рассольник ленинградский	250	0,85	1,6	4,88	36,38	96
Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	230
Рис отварной	150	8,73	14,61	75,0	447,71	304
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	338
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		23,1	24,35	160,11	952,02	

ОБЕД , день 7						
Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	113
Гуляш из куриного филе	100	23,5	21,17	5,71	201,72	260
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		42,52	36,93	123,05	896,25	

ОБЕД , день 8						
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	42
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	120
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	261,03	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		33,95	37,8	98,51	985,01	

ОБЕД , день 9						
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	59
Борщ с мясом кур	250	11,3	10,5	22	227,5	81
Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,40	234,00	219
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		36,21	24,09	96,33	764,53	

ОБЕД , день 10						
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	119
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268

Макароны отварные	150	13,15	14,02	86,9	504,76	309
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		43,72	41,6	188,04	1277,49	

12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД, день 1						
Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
Щи из свежей капусты с картоф и курицей	250	5,8	9,05	8,94	141,08	88
Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	230
Рис отварной	180	9,93	17,53	90,0	537,24	304
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	341
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		30,4	34,52	169,25	1115,55	

ОБЕД, день2						
Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	679
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		40,36	32,58	137,16	1011,87	

ОБЕД, день 3						
Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200

Запеканка творожная	150	19	8	23,7	242	185
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Фрукт груша	100	0,40	0,3	10,03	47	847
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		28,05	17,75	115,73	731,19	

ОБЕД, день 4						
Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	67
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	119
Котлета рыбная	100	18,75	15	10,05	251,8	234
Макароны отварные	180	15,79	16,83	104,27	605,72	309
Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		47,47	44,07	218,6	1437,02	

ОБЕД, день 5						
Салат из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,32	167,05	120
Картофельное пюре	180	4,21	30,08	6,82	313,24	312
Птица отварная	100	21,10	13,6	0,0	206,25	637
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		37,36	94,26	93	1004,33	

ОБЕД, день 6						
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
Рассольник ленинградский	250	0,85	1,6	4,88	36,38	96
Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	230
Рис отварной	180	10,48	17,53	90,0	569,25	304
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859

Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	338
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		24,85	27,27	175,11	1073,56	

ОБЕД , день 7						
Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	113
Гуляш из куриного филе	100	23,5	21,17	5,71	201,72	260
Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	679
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		44,01	38,05	130,21	942,33	

ОБЕД , день 8						
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	42
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	120
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Картофельное пюре	180	4,21	30,08	6,82	313,24	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		32,84	51,17	101,54	1037,22	

ОБЕД , день 9						
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	59
Борщ с мясом кур	250	11,3	10,5	22	227,5	81
Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,40	234,00	219
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		36,21	24,09	96,33	764,53	

<i>ОБЕД , день 10</i>						
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	119
Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Макароны отварные	180	15,79	16,83	104,27	605,72	309
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПТ
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПТ
Итого:		46,36	44,41	205,41	1378,7	