

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Завтрак+обед 7-11лет**



Директор МБОУ СОШ № 23 им. Г.С.Шкина А.И.
М.А.Дегулина

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---|---|-----------------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Оладьи из печени по-купецки* | 90 | 12,60 | 7,20 | 17,23 | 153 | 399 | |
| | Соус сметанный | 20 | 0,56 | 2,56 | 1,41 | 32,04 | 263 | |
| | Гарнир сложный(макароны отварные, икра овощная) | 150 | 4,86 | 7,50 | 29,27 | 240 | 62а | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,02 | 23,72 | 113,4 | 283 | |
| | Конфеты шоколадные | 40 | 1,60 | 10,52 | 23,68 | 196,4 | 180 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 21,33 | 28,38 | 133,81 | 861,34 | 180 | 45 |
| | ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,00 | 6,00 | 20,00 | 180 | 45 |
| | | Котлета, биточки, шинцель* | 90 | 13,50 | 22,82 | 23,40 | 274,21 | 189 |
| Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)*** | | 150 | 3,51 | 5,55 | 20,21 | 132,56 | 553 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110 | 293 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 710 | 25,31 | 34,95 | 127,51 | 823,27 | 1684,61 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | |
| 1260 | | | | | | | | |
| 46,64 | | | | | | | | |
| 63,33 | | | | | | | | |
| 261,32 | | | | | | | | |
| 823,27 | | | | | | | | |
| 1684,61 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,00 | 2,28 | 14,4 | 106 | |
| | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 8,26 | 7,76 | 8,35 | 133,57 | 161 | |
| | Соус томатный | 25 | 0,32 | 0,56 | 2,41 | 16,96 | 265 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 6,61 | 21,90 | 153,23 | 241 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110 | 293 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 595 | 14,80 | 15,51 | 98,84 | 554,66 | 170 | 136 |
| | ОБЕД | Свеклольник | 200 | 4,00 | 10,00 | 30,00 | 170 | 136 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | Каша гречневая рассыпчатая с печенью | 240 | 21,60 | 24,00 | 35,28 | 600 | 249 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,00 | 14,65 | 67,32 | 294 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 144 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 790 | 27,35 | 34,98 | 128,23 | 1010,82 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1385 | 42,15 | 50,49 | 227,07 | 1565,48 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 106 |
| | Котлеты рубленые из птицы* | 90 | 10,85 | 5,02 | 7,74 | 113,93 | 305* |
| | Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)**** | 150 | 3,59 | 5,60 | 21,51 | 147,02 | 553 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Кисель из сока натурального | 200 | 0,50 | 0,00 | 23,68 | 104,5 | 382 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 570 | 16,72 | 11,26 | 92,93 | 500,35 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 20,00 | 18,00 | 22,00 | 300 | 48 |
| | Рыба запеченная в омете | 100 | 21,03 | 14,38 | 7,60 | 251,66 | 166 |
| | Икра свекольная | 150 | 3,85 | 2,42 | 21,04 | 123,79 | 233 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 54,42 | 136/1 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 46,18 | 35,38 | 101,22 | 856,37 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1290 | 62,90 | 46,64 | 194,15 | 1356,72 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 150 | 22,65 | 6,00 | 16,29 | 252 | 141(2 вар) |
| | Молоко гущеное с сахаром | 25 | 1,77 | 2,12 | 13,75 | 82 | 250 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,40 | 10,02 | 14,28 | 158,4 | 1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 54,42 | 136/1 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 144 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 505 | 27,22 | 18,54 | 66,20 | 593,82 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,00 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | Рассольник ленинградский с томатом | 200 | 6,00 | 14,00 | 30,00 | 180 | 42 |
| | Плов из птицы | 180 | 22,91 | 6,93 | 27,63 | 263,97 | 291 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,02 | 23,72 | 113,4 | 283 |
| | Йогурт фас | 125 | 10,00 | 4,00 | 31,25 | 237,5 | 6н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 815 | 41,28 | 25,53 | 153,38 | 935,77 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1320 | 68,50 | 44,07 | 219,58 | 1529,59 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Гуляш | 90 | 12,67 | 32,12 | 4,51 | 361 | 180 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Рис отварной с овощами | 150 | 2,24 | 3,33 | 20,94 | 123,72 | 60 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,98 | 5,48 | 18,88 | 151,7 | 286 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 610 | 21,59 | 41,91 | 92,63 | 809,92 | |
| ОБЕД | Суп картофельный | 200 | 2,14 | 4,44 | 16,06 | 140 | 768 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 5,23 | 11,41 | 8,50 | 153,86 | 178 |
| | Картофель тушеный | 150 | 3,32 | 8,33 | 24,54 | 182,76 | 142 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,02 | 23,72 | 113,4 | 283 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 144 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 12,80 | 25,18 | 121,12 | 763,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1400 | 34,39 | 67,09 | 213,75 | 1573,44 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 6,24 | 9,05 | 35,31 | 245,83 | 714 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 60 | 6,19 | 8,75 | 26,53 | 179,21 | 413 |
| | Йогурт питьевой | 180 | 7,20 | 4,50 | 18,00 | 99 | 517 |
| | Булочка | 70 | 3,06 | 2,10 | 25,20 | 140 | 187 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 23,09 | 24,80 | 114,84 | 711,04 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,00 | 6,00 | 20,00 | 180 | 45 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 11,94 | 6,96 | 7,41 | 138,23 | 104 |
| | Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)*** | 150 | 1,65 | 8,89 | 16,23 | 182,61 | 553 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 54,42 | 136/1 |
| | Печенье сахарное | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 151 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 730 | 22,39 | 24,39 | 109,10 | 765,16 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1290 | 45,48 | 49,19 | 223,94 | 1476,2 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,00 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90 | 6,05 | 4,56 | 3,72 | 83,79 | 172 |
| | Картофель отварной | 150 | 3,09 | 6,03 | 24,58 | 157,95 | 239 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | 68 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | 58,5 | 148 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,02 | 23,72 | 113,4 | 283 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 11,51 | 11,19 | 92,80 | 496,04 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,72 | 3,86 | 8,34 | 110 | 37 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 90 | 10,24 | 25,69 | 7,34 | 301,82 | 108 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--|----------------|-------|--|
| | Гарнир сложный(макаронны отварные, икра овощная) | 150 | 4,86 | 7,50 | 29,27 | | 240 | 62а | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | | 58,5 | 148 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | | 54,42 | 136/1 | |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 | 144 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 810 | 18,52 | 38,03 | 105,33 | | 879,74 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1360 | 30,03 | 49,22 | 198,13 | | 1375,78 | | |
| День 8 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,27 | 2,44 | 1,12 | | 27,47 | 18 | |
| | Плов из птицы | 180 | 22,91 | 6,93 | 27,63 | | 263,97 | 291 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | | 58,5 | 148 | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | | 110 | 293 | |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 | 144 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 610 | 25,88 | 10,35 | 102,45 | | 574,94 | | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | | 8,4 | 106 | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 20,00 | 18,00 | 22,00 | | 300 | 48 | |
| | Мясо тушеное | 60 | 6,00 | 6,24 | 3,08 | | 96,09 | 292 | |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 3,21 | 3,68 | 20,68 | | 124,06 | 250 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | | 58,5 | 148 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | | 54,42 | 136/1 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 740 | 30,99 | 28,56 | 97,84 | | 709,47 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1350 | 56,87 | 38,91 | 200,29 | | 1284,41 | | |
| День 9 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,00 | 2,28 | | 14,4 | 106 | |
| | Жаркое по-домашнему | 185 | 11,19 | 10,69 | 25,10 | | 462,5 | 294 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | | 58,5 | 148 | |
| | Йогурт питьевой | 180 | 7,20 | 4,50 | 18,00 | | 99 | 517 | |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 | 144 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 595 | 20,75 | 16,17 | 93,68 | | 749,4 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,88 | 6,52 | 19,16 | | 147,02 | 47 | |
| | Котлеты рубленые из птицы* | 90 | 10,85 | 5,02 | 7,74 | | 113,93 | 305* | |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 2,24 | 3,33 | 20,94 | | 123,72 | 60 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | | 58,5 | 148 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 | 147 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,41 | 0,02 | 23,72 | | 113,4 | 283 | |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 | 144 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 790 | 18,08 | 15,87 | 119,86 | | 671,57 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1385 | 38,83 | 32,04 | 213,54 | | 1420,97 | | |

| День 10 | | | | | | |
|--|--------------|---------------|---------------|----------------|--|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Икра кабачковая(промышленного производства) | 60 | 0,00 | 3,60 | 4,20 | | 78 б/н |
| Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем) | 90 | 6,30 | 13,50 | 22,50 | | 182,7 5 |
| Омлет с сыром | 120 | 10,38 | 9,60 | 3,44 | | 170,2 138 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 147 |
| Какао с молоком гущеным (1-й вариант) | 200 | 2,70 | 3,24 | 24,08 | | 138,14 498 |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 610 | 20,18 | 30,62 | 86,02 | | 684,04 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 12,00 | 16,00 | 90,00 | | 300 51 |
| Рыба запеченная | 110 | 27,50 | 8,80 | 0,07 | | 220 254 |
| Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)*** | 150 | 3,59 | 5,60 | 21,51 | | 147,02 553 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,28 | 22,00 | | 68 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,90 | 0,30 | 16,50 | | 58,5 148 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | | 110 293 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 730 | 45,39 | 30,98 | 175,48 | | 903,52 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1340 | 65,57 | 61,60 | 261,50 | | 1587,56 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 13380 | 491,36 | 502,58 | 2213,27 | | 14854,76 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1338 | 49,14 | 50,26 | 221,33 | | 1485,48 |