Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с.Воскресеновка»

Утверждаю

директор МКОУ ООШ

с. Воскресеновка

А.Ф.Гриненко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория

7-11 лет/ 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование блюд** | **Номер ТК** | **Выход блюд, г**  **(7-11 лет)** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорий**  **ность, ккал.** | **Выход блюд, г**  **(12 лет и старше)** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорий**  **ность, ккал.** |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Макаронные изделия отварные с маслом, сыром. | 64 | 150/10/30 | 9,81 | 14,3 | 43,2 | 306,5 | 200/15/30 | 13,08 | 15,73 | 50,6 | 382 |
| 2. | Биоряженка с сахаром | 70/114 б | 180 | 6,12 | 4,56 | 15,96 | 133,80 | 200 | 6,8 | 5,07 | 17,73 | 148,67 |
| 3. | Хлеб пшеничный |  | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 138,18 | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 138,18 |
| 4 | Фрукт |  | 150 | 0.77 | 0,52 | 15.52 | 70,57 | 150 | 0.77 | 0,52 | 15.52 | 70,57 |
|  | Итого |  |  | 21,26 | 19,92 | 102,7 | 649,05 |  | 25.21 | 21,86 | 111,87 | 739,42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша пшенная молочная | 97 | 200 | 5,83 | 8,78 | 41,39 | 281,1 | 250 | 7,29 | 10,97 | 51,74 | 351,37 |
| 2. | Какао с молоком | 113 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 3. | Яйцо отварное | 63 | 40 | 4,08 | 3,92 | 0,16 | 62,8 | 40 | 4,08 | 3,92 | 0,16 | 62,8 |
| 4. | Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | 0.36 | 18,68 | 92,11 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Кондитерское изделие |  | 40 | 1,68 | 10,69 | 24,17 | 123,72 | 40 | 1,68 | 10,69 | 24,17 | 123,72 |
|  | Итого |  |  | 18,4 | 27,68 | 110,35 | 713,65 |  | 20,62 | 29,96 | 125,37 | 806,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Борщ со свежей капустой и картофелем | 13 | 200 | 6,6 | 7,2 | 10 | 132 | 250 | 8,25 | 9 | 12,5 | 165 |
| 2. | Ватрушка с творожным фаршем | 77 | 80 | 9,44 | 3,50 | 45,75 | 292,09 | 80 | 9,44 | 3,5 | 45,75 | 292,09 |
| 3. | Компот из с/ф. | 112 | 200 | 0,6 | 0 | 22,3 | 96,13 | 200 | 0,6 | 0 | 22,3 | 96,13 |
| 4. | Хлеб пшеничный |  | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  |  | 19,49 | 11,04 | 95,56 | 606,58 |  | 22,09 | 12,95 | 103,9 | 668,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Картофельное пюре | 56 | 150 | 7,7 | 9,38 | 39,35 | 292,34 | 200 | 10,26 | 12,5 | 42,43 | 289,79 |
| 2. | Рыба тушеная с овощами, томатом | 30 | 100 | 10,37 | 7,74 | 5,36 | 114,49 | 120 | 12,44 | 9,28 | 6,43 | 137,39 |
| 3. | Салат из свежей капусты | 86 | 100 | 1,4 | 5.1 | 8.3 | 85 | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,3 | 85,0 |
| 4. | Компот из свежих плодов | 114-а | 200 | 0.2 | 0,0 | 35,6 | 140 | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,6 | 140 |
| 5. | Хлеб пшеничный |  | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  |  | 22,52 | 22,56 | 106,12 | 718,19 |  | 28,1 | 27,33 | 116,11 | 767,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Плов с окорочком | 31 | 150 | 12 | 10,05 | 30,9 | 262,5 | 200 | 16 | 13,4 | 41,2 | 350 |
| 2. | Салат из свежих помидоров | 90 | 100 | 1 | 10,16 | 4,6 | 113,92 | 120 | 1,2 | 12,9 | 5,52 | 136,70 |
| 3. | Кисель п/яг. с витамином С | 114 | 200 | 0,4 | 0 | 26,4 | 106 | 200 | 0,4 | 0 | 264 | 106 |
| 4. | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Фрукт |  | 142 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  | 17 | 20,66 | 72,05 | 597,92 |  | 21,4 | 26,04 | 96,47 | 707,85 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша гречневая с маслом | 53 | 150 | 8,55 | 12,45 | 41,85 | 267 | 180 | 10,26 | 14,94 | 50,22 | 320,4 |
| 2. | Котлета куриная | 47 | 100 | 12,5 | 10,2 | 4,6 | 159 | 100 | 12,5 | 10,2 | 4.6 | 159 |
| 3. | Соус красный основной | 33 | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 |
| 4. | Салат из свежих помидоров, огурцов | 89 | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,4 | 56 | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,4 | 56 |
| 5. | Чай с сахаром, лимоном | 109 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 6. | Хлеб пшеничный |  | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 |
|  | Итого |  |  | 25,92 | 28,10 | 85,92 | 653,98 |  | 27,63 | 30,59 | 94,29 | 707,38 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Каша рисовая | 54 | 150 | 3,6 | 12 | 36 | 267 | 200 | 4,8 | 16 | 48 | 356 |
| 2. | Котлета рыбная | 24 | 90 | 13,32 | 2,48 | 8,73 | 110,48 | 100 | 14,8 | 2,76 | 9,7 | 122,76 |
| 3. | Соус красный основной | 33 | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 | 50 | 0,55 | 1,0 | 3,25 | 24 |
| 4. | Салат винегрет | 85 | 80 | 0,88 | 1,92 | 6,8 | 52 | 100 | 1,1 | 2,4 | 8,5 | 65 |
| 5. | Чай с сахаром, с лимоном | 109 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 6. | Хлеб пшеничный |  | 37,5 | 2,85 | 0,34 | 17,51 | 86,36 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 |
|  | Итого |  |  | 21,27 | 17,75 | 87,6 | 601,46 |  | 24,17 | 22,51 | 102,27 | 715,74 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Гуляш с овощным рагу | 51 | 200 | 15,8 | 12,45 | 24,58 | 207,37 | 250 | 19,75 | 15,57 | 10,73 | 259,2 |
| 2. | Кофейный напиток с молоком | 106 | 200 | 4,33 | 5 | 24 | 153,33 | 200 | 4,33 | 5 | 24 | 153,33 |
| 3. | Масло | 70 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65 |
| 4. | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 65 | 4,94 | 0,58 | 30,35 | 150,15 |
|  | Фрукт |  | 180 | 0,93 | 0,63 | 18,63 | 84,69 | 180 | 0,93 | 0,63 | 18,63 | 84,69 |
|  | Итого |  |  | 24,96 | 25,73 | 90,66 | 625,89 |  | 30,05 | 28,98 | 83,81 | 712,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Запеканка творожная с вареньем | 71 | 150 | 11,55 | 23.85 | 44.55 | 439,05 | 200 | 15.4 | 31,8 | 59.4 | 585,4 |
| 2. | Чай с сахаром | 111 | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 120 |
| 3. | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 |
| 4. | Фрукт |  | 150 | 0,77 | 0,52 | 15,52 | 70,57 | 150 | 0,77 | 0,52 | 15,52 | 70,57 |
|  | Итого |  |  | 16,32 | 24,82 | 113,42 | 674,55 |  | 20,17 | 32,77 | 128,27 | 891,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Жаркое по-домашнему | 29 | 200 | 13 | 14,6 | 22,4 | 273 | 250 | 16,25 | 18,25 | 28 | 341,25 |
| 2. | Сельдь с луком | 84 | 80 | 2,84 | 3,12 | 0 | 39,4 | 100 | 3,55 | 3,9 | 0 | 49,25 |
| 3. | Чай с сахаром | 111 | 200 | 0,2 | 0 | 30,0 | 120,0 | 200 | 0 | 0,2 | 30 | 120,0 |
| 4. | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,5 |
|  | Итого |  |  | 19,84 | 18,17 | 75,75 | 547,9 |  | 23,8 | 22,6 | 81,35 | 626 |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | 11 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рассольник ленинградский | 12 | 250 | 8,75 | 8 | 15 | 167,5 | 300 | 10,5 | 9,6 | 18 | 201 |
| 2 | Биоряженка с сахаром | 114 а | 200 | 6,8 | 5,06 | 17,74 | 148,66 | 200 | 6,8 | 5,06 | 17,74 | 148,66 |
| 3 | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
| 4 | Булочка |  | 50 | 3,64 | 6,89 | 30,67 | 190,17 | 50 | 3,64 | 6,89 | 30,67 | 190,17 |
|  | Итого |  |  | 22,89 | 20,4 | 86,76 | 621,48 |  | 24,74 | 22 | 89,76 | 654,98 |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | 12 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет натуральный | 72 | 150 | 18,74 | 31,04 | 2,96 | 362,27 | 200 | 25 | 41,4 | 3,96 | 489,7 |
| 2 | Йогурт |  | 100 | 1,4 | 3,2 | 12,2 | 90 | 100 | 1,4 | 3,2 | 12,2 | 90 |
| 3 | Чай с сахаром | 111 | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 120 |
| 4 | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 123,9 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
|  | Итого |  |  | 22,74 | 34,69 | 68,51 | 696,17 |  | 30,4 | 45,05 | 69,51 | 814,85 |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | 13 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макаронные изделия отварные | 55 | 150 | 5,4 | 0,75 | 30,9 | 157,5 | 200 | 7,2 | 1,0 | 41,2 | 210 |
| 2 | Тефтели | 48 | 100 | 7,2 | 10,9 | 9,6 | 165 | 100 | 7,2 | 10,9 | 9,6 | 165 |
| 3 | Кисель плодово-ягодный с витамином «С» | 114 | 200 | 0,4 | 0 | 26,4 | 106 | 200 | 0,4 | 0 | 26.4 | 106 |
| 4 | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 115,15 |
| 5 | Салат из отварной свеклы | 79 | 100 | 1,4 | 6,6 | 8,33 | 99 | 100 | 1,4 | 6,6 | 8,33 | 99 |
|  | Итого |  |  | 18,2 | 18,7 | 98,58 | 642,65 |  | 20 | 18,95 | 108,88 | 695,15 |
|  | 14 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная | 100 | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 250 | 7,75 | 10,6 | 38,86 | 277,52 |
| 2 | Напиток кофейный с молоком | 106 | 200 | 4,33 | 5 | 24 | 153,33 | 200 | 4,33 | 5 | 24 | 153,33 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 69 | 40/10/15 | 5,26 | 6.14 | 20,6 | 156,48 | 60/10/15 | 6,87 | 8,03 | 26,94 | 239,85 |
| 4 | Фрукты |  | 180 | 0,72 | 0 | 20,42 | 85,03 | 180 | 0,72 | 0 | 20,42 | 85,03 |
|  | Итого |  |  | 16,51 | 19,19 | 96.11 | 616,86 |  | 19,67 | 23,09 | 110,22 | 755,57 |