

Утверждаю:
И.о.директора МБОУ "Косолаповская
средняя общеобразовательная школа"
Соломон В.А.Соломон
Приказ № 71 от 20.08.2024



МЕНЮ

Питания школьников на 12 дней для детей с 7 до 11 лет

Горячий завтрак

с. Косолапово, 2024-2025 уч.год

№ рецептуры (7-11лет)	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
№54-3з-2020	Помидор в нарезке	40	0,27	0,00	1,53	7,00
№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	52,80	262,20
№284 - 2008	Тефтели	90	11,70	17,25	10,95	235,35
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88
2008	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	800	24,94	24,9	134,48	813,43
	Вторник, 1 неделя					
№ 49 - 2007	Салат Витаминный (с горохом)	60	4,97	4,08	14,84	112,34
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,70	33,70	158,00
№54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,53	12,60	3,71	190,80
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
2005	Кисель	180	1,22	0,00	26,12	104,57
2008	Фрукт (Мандарин)	75	0,60	0,00	5,90	25,70
	Итого:	595	28,25	23,13	103,04	684,61
	Среда, 1 неделя					
№54-4з-2020	Перец Болгарский в нарезке	40	0,47	0,00	2,07	10,27
№54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	4,90	15,80	121,80
№288 - 2017	Курица отварная	90	18,05	20,67	0,39	256,91
2008	Фрукт (банан)	100	1,52	0,52	21,00	96,00
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№859 - 2005	Компот из ягод	180	0,18	0,18	20,07	99,00
	Молочный коктейль 200 г.	200	6,74	18,70	41,50	361,26
	Итого:	800	33,39	45,72	119,6	1038,44

	Четверг, 1 неделя					
№54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,40	0,00	2,00	9,50
№54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,20
№230 - 2007	Рыба тушеная(Минтай)	90	15,40	15,45	3,45	214,36
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72
2008	Фрукт (апельсин)	100	0,88	0,25	8,13	43,00
	Итого:	620	26,53	24,80	80,44	654,98
	Пятница, 1 неделя					
№54-1т-2020	Запеканка из творога	180	29,07	19,44	23,22	384,21
	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,20	55,10
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№388 - 2008	Чай с шиповником	180	0,11	0,00	12,77	48,86
2008	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	520	32,513	20,59	78,76	628,37
	Суббота, 1 неделя					
№184 - 2008	Каша рисовая вязкая	150	4,2	5,85	26,03	168,45
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,2	2,63	0,00	32,57
№54-7гн-2020	Какао с молоком	180	3,69	5,4	11,34	108,99
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
2008	Фрукт (груша)	140	0,53	0,35	14,35	65,8
	Итого:	520	13,65	15,37	72,29	480,61
	Понедельник, 2 неделя					
№131-2005	Зеленый горошек	60	1,77	0,12	3,28	22,00
№214 -2008	Омлет натуральный	200	19,75	27,00	3,50	334,00
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
2005	Кисель	180	1,22	0,00	26,12	104,57
2008	Фрукт (груша)	100	0,38	0,25	10,25	47,00
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,20	2,63	0,00	32,57
	Итого:	790	29,15	30,75	82,12	718,14
	Вторник, 2 неделя					
№54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,33	0,00	1,13	5,60
№54-4з-2020	Перец Болгарский в нарезке	40	0,47	0,00	2,07	10,27
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,70	33,70	158,00
№230 - 2007	Рыба тушеная(Минтай)	90	15,40	15,45	3,45	214,36
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88
2008	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2005	Сок 200г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	840	24,07	22,3	109,55	697,11
	Среда, 2 неделя					
№ 49 - 2011	Салат Витаминный (с кукурузой)	60	2,48	4,81	6,57	119,36
№54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	207,70
№690	Печенка По-Строгановски	90	28,52	19,05	11,62	265,60
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72
2005	Сок 200г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	720	43,25	33,16	102,15	852,38
	Четверг, 2 неделя					
№54-3з-2020	Помидор в нарезке	40	0,27	0,00	1,53	7,00
№54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	14,60	12,84	68,36	410,28
№388 - 2008	Чай с шиповником	180	0,11	0,00	12,77	48,86

	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
2008	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	800	19,213	13,99	131,43	691,14
	Пятница, 2 неделя					
№113-2015	Суп Лапша Домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60
2008	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
№859-2005	Компот из ягод	180	0,18	0,18	20,07	99,00
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,57	10,29	52,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
2008	Йогурт 100г.	100	2,80	2,48	4,48	56,48
2005	Сок 200г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	820	10,36	8,34	93,82	522,08
	Суббота, 2 неделя					
№174 - 2004	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	5,92	7,22	25,95	192,97
№54-7гн-2020	Какао с молоком	180	3,69	5,40	11,34	108,99
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
2005	Сок 200г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,20	2,63	0,00	32,57
	Итого:	580	15,84	16,39	78,06	524,13
	Всего:	8405	301,156	279,44	1185,74	8305,42
	Итого соотношение:					