

Утверждено
Директор МКОУ
"Верхказанская СОШ"

И. И. Кучева Приказ
№ 297 от 24.12.2021

"Примерное циклическое 10-ти дневное меню" для
организации питания детей в муниципальном
казенном общеобразовательном учреждении
«Верхказанская средняя общеобразовательная школа»

1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
437	Гуляш из мяса птицы	50	100	67.2	134.38
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	230	211.1	214
8	Бутерброд с сыром	75	90	181	210
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	375	490	412.6	632.48
Обед					
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	300	250	300
54-8г-2020	Капуста тушенная с мясом	200	230	162.8	173
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	106.7	106.7
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Фрукт	150	150	128	128
	Итого	850	980	785.5	969.4
	Всего	1225	1470	1198.1	1601.88

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	230	277.3	280.1
462	Тефтели мясные	80	160	191.33	382.66
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	93.2	93.2
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	530	690	699.83	1017.66
Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	136.5	152.1
54-12м-2020	Плов с курицей	200	300	318.8	478.2
54-2гн-2020	Чай черный баховый с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7

	Итого	700	900	619.7	918.4
	Всего	1230	1590	1319.5	1936.06

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
302	Котлеты мясные	100	100	245.28	245.28
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	230	350	370
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт
	Итого	550	630	759.68	903.38
Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	300	176.4	211.7
54-9г-2020	Овощное рагу	50	100	67.2	134.38
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	27.6	27.6
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	550	700	409.18	635.33
	Всего	1100	1330	1168.9	1538.71

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	300	318.8	478.2
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	394.35	394.35
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	106.7	106.7
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	500	650	957.85	1240.95
Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	115.6	153.7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	230	277.3	280.1
54-6м-2020	Бифштекс	75	150	209.0	418.0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7

	Фрукт	150	150	128	128
	Итого	925	1130	894.3	1267.9
	Всего	1425	1780	1852.2	2508.85

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
462	Тефтели мясные	80	160	191.33	382.66
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	230	211.1	214
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	27.6	27.6
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Фрукт	150	150	128	128
	Итого	680	840	696.03	1013.96
Обед					
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	300	250	300
54-8г-2020	Капуста тушеная с мясом	200	230	162.8	173
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	93.2	93.2
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Сок	80	80	510	510
	Итого	780	910	1154	1337.9
	Всего	1460	1750	1850	2351.86

6 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	230	277.3	280.1
437	Гуляш из мяса птицы	50	100	67.2	134.38
8	Бутерброд с сыром	75	90	181	210
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	575	720	689.9	912.58
Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	92	98
436	Жаркое по-домашнему	150	200	284.6	326.2

54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	106.7	106.7
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Фрукт	150	150	128	128
	Итого	800	950	749.3	920.6
	Всего	1375	1670	1439.2	1833.18

7 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	300	318.8	478.2
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	106.7	106.7
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	250	300	244.7	368.4
Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	136.5	152.1
302	Котлеты мясные	100	100	245.28	245.28
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	230	211.1	214
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Фрукт	150	150	128	128
	Итого	950	1080	885.28	1027.48
	Всего	1200	1380	1130	1395.88

8 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	230	350	370
462	Котлеты рыбные	50	100	55.2	110.4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	93.2	93.2
1	Бутерброд с маслом	50	50	503.2	503.2
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	350	450	789.6	968.5
Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	300	176.4	211.7

54-8г-2020	Капуста тушенная с мясом	200	230	162.8	173
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	700	830	503.58	672.75
	Всего	1050	1280	1293.2	1641.25

9 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
54-6м-2020	Бифштекс	75	150	209.0	418.0
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	230	277.3	280.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Фрукт	100	100	89	89
	Итого	550	630	530.7	657.2
Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	92	98
54-9г-2020	Овощное рагу	50	100	67.2	134.38
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	106.7	106.7
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	550	700	403.9	600.78
	Всего	1100	1330	934.6	1257.98

10 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Калорийность, ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак					
436	Жаркое по-домашнему	150	200	284	478.2
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	284.6	326.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	450	550	733	1092.5
Обед					
142	Суп с рыбными консервами	250	300	155.1	203.9
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	230	277.3	280.1

462	Тефтели мясные	80	160	191.33	382.66
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	26.4	26.4
	Фрукт	100	100	89	89
	Хлеб пшеничный	50	100	138	261.7
	Итого	880	1090	877.13	1243.76
	Всего	1330	1640	1610.1	2336.26

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575932

Владелец Кучева Ирина Ивановна

Действителен с 17.05.2022 по 17.05.2023