



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

ш. Приказ от 30.08.2024 года № 178-24од

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники С 12 лет и старше

| Прием пищи                 | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                            |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 1</b>              |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                    | Каша манная молочная жидкая   | 250         | 11,35            | 19,90        | 57,30         | 452,22                  | 230         |
|                            | Чай с лимоном   | 200         | 0,26             | 0,00         | 15,22         | 61,22                   | 459         |
|                            | Бутерброд с повидлом  | 100         | 4,66             | 1,74         | 56,00         | 250                     | 72          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    |   | <b>550</b>  | <b>16,27</b>     | <b>21,64</b> | <b>128,52</b> | <b>763,44</b>           |             |
| ОБЕД                       | Огурец свежие (порциями)  | 70          | 0,56             | 0,07         | 1,75          | 9,8                     | 148 a       |
|                            | Суп картофельный с бобовыми   | 250         | 10,85            | 13,03        | 22,17         | 249,85                  | 113         |
|                            | Котлеты "Пермские"  | 110         | 19,54            | 11,74        | 17,37         | 250,74                  | 341         |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая  | 180         | 10,46            | 11,00        | 46,55         | 327,62                  | 202         |
|                            | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста  | 200         | 0,00             | 0,00         | 24,00         | 95                      | 504         |
|                            | Хлеб пшеничный формовой   | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,6                    | 573         |
| Хлеб ржаной                | 20  | 1,60        | 0,30             | 8,02         | 41,2          | 574                     |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>       |   | <b>870</b>  | <b>46,05</b>     | <b>36,46</b> | <b>139,54</b> | <b>1067,81</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |   | <b>1420</b> | <b>62,32</b>     | <b>58,10</b> | <b>268,06</b> | <b>1831,25</b>          |             |
| <b>День 2</b>              |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                    | Суп молочный с макаронными изделиями                                      | 250         | 8,25             | 18,20        | 36,30         | 341,1                   | 139         |
|                            | Чай с молоком   | 200         | 1,66             | 1,60         | 17,36         | 88,76                   | 460         |
|                            | Бутерброды с сыром  | 100         | 14,90            | 12,34        | 31,40         | 292,24                  | 63          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    |   | <b>550</b>  | <b>24,81</b>     | <b>32,14</b> | <b>85,06</b>  | <b>722,1</b>            |             |
| ОБЕД                       | Салат из капусты белокочанной   | 100         | 1,54             | 6,08         | 6,83          | 88,68                   | 1           |
|                            | Борщ с капустой и картофелем  | 250         | 15,55            | 14,75        | 12,53         | 244,93                  | 95          |
|                            | Гуляш из отварной говядины  | 110         | 13,27            | 13,02        | 4,84          | 189,88                  | 327         |
|                            | Макаронные изделия отварные   | 200         | 7,58             | 5,80         | 48,08         | 275,12                  | 256         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов   | 200         | 0,06             | 0,00         | 17,88         | 67,96                   | 495         |
|                            | Хлеб пшеничный формовой   | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,6                    | 573         |
| Хлеб ржаной                | 20  | 1,60        | 0,30             | 8,02         | 41,2          | 574                     |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>       |   | <b>920</b>  | <b>42,64</b>     | <b>40,27</b> | <b>117,86</b> | <b>1001,37</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |   | <b>1470</b> | <b>67,45</b>     | <b>72,41</b> | <b>202,92</b> | <b>1723,47</b>          |             |
| <b>День 3</b>              |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                    | Каша рисовая молочная жидкая  | 250         | 10,13            | 19,90        | 52,33         | 428,55                  | 236         |
|                            | Какао с молоком   | 200         | 5,34             | 4,70         | 15,70         | 126,8                   | 462         |
|                            | Печенье   | 100         | 7,50             | 9,80         | 74,40         | 415                     | 582         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    |   | <b>550</b>  | <b>22,97</b>     | <b>34,40</b> | <b>142,43</b> | <b>970,35</b>           |             |
| ОБЕД                       | Помидоры свежие (порциями)  | 70          | 0,42             | 0,14         | 2,94          | 13,93                   | 148         |
|                            | Суп с крупой и фрикадельками  | 300         | 14,04            | 15,45        | 32,40         | 325,59                  | 126         |
|                            | Рагу из овощей и мяса   | 230         | 18,26            | 14,86        | 21,99         | 295,85                  | 322         |
|                            | Компот из свежих яблок  | 200         | 0,18             | 0,18         | 19,18         | 77,06                   | 486 a       |
|                            | Хлеб пшеничный формовой   | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,6                    | 573         |
|                            | Хлеб ржаной   | 20          | 1,60             | 0,30         | 8,02          | 41,2                    | 574         |
| Сыр полутвердый (порциями) | 60  | 13,92       | 17,70            | 0,00         | 218,4         | 75                      |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>       |   | <b>920</b>  | <b>51,46</b>     | <b>48,95</b> | <b>104,21</b> | <b>1065,63</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |   | <b>1470</b> | <b>74,43</b>     | <b>83,35</b> | <b>246,64</b> | <b>2035,98</b>          |             |
| <b>День 4</b>              |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                    | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                                 | 250         | 10,23            | 16,02        | 44,70         | 362,8                   | 234         |
|                            | Кофейный напиток  | 200         | 2,56             | 2,76         | 13,52         | 87,74                   | 464         |
|                            | Хлеб пшеничный формовой   | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,6                    | 573         |
|                            | Яйцо вареное  | 60          | 7,65             | 6,90         | 0,45          | 94,5                    | 267         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    |   | <b>550</b>  | <b>23,48</b>     | <b>26,00</b> | <b>78,35</b>  | <b>638,64</b>           |             |
| ОБЕД                       | Салат из моркови  | 100         | 1,20             | 6,00         | 11,20         | 104                     | 21          |
|                            | Свекольник  | 250         | 16,00            | 14,85        | 14,87         | 257,28                  | 98          |
|                            | Рыба, тушеная в сметанном соусе   | 120         | 19,39            | 6,31         | 4,56          | 153,9                   | 298         |
|                            | Пюре картофельное   | 230         | 6,65             | 12,26        | 35,03         | 278,14                  | 377         |
|                            | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200         | 0,00             | 0,00         | 19,00         | 80                      | 507         |
|                            | Хлеб пшеничный формовой   | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,6                    | 573         |
| Хлеб ржаной                | 20  | 1,60        | 0,30             | 8,02         | 41,2          | 574                     |             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>       |   | <b>960</b>  | <b>47,88</b>     | <b>40,04</b> | <b>112,36</b> | <b>1008,12</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>      |   | <b>1510</b> | <b>71,36</b>     | <b>66,04</b> | <b>190,71</b> | <b>1646,76</b>          |             |
| <b>День 5</b>              |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                    | Каша пшенная молочная жидкая  | 250         | 9,75             | 13,70        | 51,57         | 367,43                  | 235         |
|                            | Чай с лимоном   | 200         | 0,26             | 0,00         | 15,22         | 61,22                   | 459         |
|                            | Бутерброды с маслом сливочным   | 100         | 5,43             | 22,43        | 33,90         | 355,32                  | 71          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    |   | <b>550</b>  | <b>15,44</b>     | <b>36,13</b> | <b>100,69</b> | <b>783,97</b>           |             |
| ОБЕД                       | Салат из свежих помидоров   | 100         | 1,00             | 6,20         | 3,60          | 74                      | 17          |

|                                    |   |              |               |               |                |                 |       |
|------------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
|                                    | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250          | 7,98          | 12,25         | 8,90           | 178,58          | 104   |
|                                    | Птица в соусе с томатом   | 120          | 22,20         | 24,47         | 1,38           | 314,35          | 367   |
|                                    | Рис отварной  | 200          | 5,10          | 6,24          | 52,84          | 288,04          | 385   |
|                                    | Компот из свежих груш   | 200          | 0,18          | 0,12          | 19,40          | 77,06           | 486 б |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной   | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>930</b>   | <b>41,10</b>  | <b>49,90</b>  | <b>113,82</b>  | <b>1066,83</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1480</b>  | <b>56,54</b>  | <b>86,03</b>  | <b>214,51</b>  | <b>1850,8</b>   |       |
| <b>День 6</b>                      |   |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша ячневая вязкая   | 250          | 11,02         | 14,40         | 56,93          | 400,13          | 227   |
|                                    | Какао с молоком   | 200          | 5,34          | 4,70          | 15,70          | 126,8           | 462   |
|                                    | Бутерброд с повидлом  | 100          | 4,66          | 1,74          | 56,00          | 250             | 72    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>550</b>   | <b>21,02</b>  | <b>20,84</b>  | <b>128,63</b>  | <b>776,93</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Огурцы соленые(порциями)  | 60           | 0,48          | 0,06          | 1,02           | 7,8             | 149 в |
|                                    | Суп с макаронными изделиями и картофелем                                  | 250          | 9,50          | 14,20         | 19,18          | 243,23          | 129   |
|                                    | Котлеты "Пермские"  | 110          | 19,54         | 11,74         | 17,37          | 250,74          | 341   |
|                                    | Капуста тушеная   | 230          | 5,11          | 6,67          | 17,50          | 153,16          | 380   |
|                                    | Чай с сахаром   | 200          | 0,20          | 0,00          | 15,02          | 58,76           | 457   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной   | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>910</b>   | <b>39,47</b>  | <b>33,29</b>  | <b>97,79</b>   | <b>848,49</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1460</b>  | <b>60,49</b>  | <b>54,13</b>  | <b>226,42</b>  | <b>1625,42</b>  |       |
| <b>День 7</b>                      |   |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Омлет натуральный   | 250          | 12,70         | 23,62         | 5,20           | 284,97          | 268   |
|                                    | Чай с молоком   | 200          | 1,66          | 1,60          | 17,36          | 88,76           | 460   |
|                                    | Печенье   | 100          | 7,50          | 9,80          | 74,40          | 415             | 582   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>550</b>   | <b>21,86</b>  | <b>35,02</b>  | <b>96,96</b>   | <b>788,73</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Огурец свежие (порциями)  | 70           | 0,56          | 0,07          | 1,75           | 9,8             | 148 а |
|                                    | Уха рыбацкая  | 250          | 13,10         | 3,10          | 15,53          | 143,02          | 120   |
|                                    | Биточки рубленые  | 110          | 18,28         | 15,50         | 15,52          | 272,86          | 365   |
|                                    | Макаронные изделия отварные   | 200          | 7,58          | 5,80          | 48,08          | 275,12          | 256   |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов   | 200          | 0,06          | 0,00          | 17,88          | 67,96           | 495   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной   | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>890</b>   | <b>44,22</b>  | <b>25,09</b>  | <b>126,46</b>  | <b>903,56</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1440</b>  | <b>66,08</b>  | <b>60,11</b>  | <b>223,42</b>  | <b>1692,29</b>  |       |
| <b>День 8</b>                      |   |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша манная молочная жидкая   | 250          | 11,35         | 19,90         | 57,30          | 452,22          | 230   |
|                                    | Кофейный напиток  | 200          | 2,56          | 2,76          | 13,52          | 87,74           | 464   |
|                                    | Бутерброды с маслом шоколадным  | 100          | 5,12          | 34,28         | 33,70          | 460,21          | 70    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>550</b>   | <b>19,03</b>  | <b>56,94</b>  | <b>104,52</b>  | <b>1000,17</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свежих огурцов   | 100          | 0,76          | 6,09          | 2,38           | 67,24           | 14    |
|                                    | Суп с рыбными консервами  | 300          | 7,77          | 9,24          | 20,04          | 194,85          | 122   |
|                                    | Жаркое по-домашнему   | 230          | 22,68         | 20,47         | 38,73          | 430,12          | 328   |
|                                    | Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста  | 200          | 0,00          | 0,00          | 24,00          | 95              | 504   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной   | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>890</b>   | <b>35,85</b>  | <b>36,42</b>  | <b>112,85</b>  | <b>922,01</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1440</b>  | <b>54,88</b>  | <b>93,36</b>  | <b>217,37</b>  | <b>1922,18</b>  |       |
| <b>День 9</b>                      |   |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша пшеничная молочная жидкая  | 250          | 9,75          | 13,70         | 51,57          | 367,43          | 235   |
|                                    | Чай с сахаром   | 200          | 0,20          | 0,00          | 15,02          | 58,76           | 457   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Яйцо вареное  | 60           | 7,65          | 6,90          | 0,45           | 94,5            | 267   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>550</b>   | <b>20,64</b>  | <b>20,92</b>  | <b>86,72</b>   | <b>614,29</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из капусты белокочанной   | 100          | 1,54          | 6,08          | 6,83           | 88,88           | 1     |
|                                    | Суп-пюре из картофеля   | 250          | 8,75          | 9,83          | 20,15          | 204,87          | 131   |
|                                    | Гуляш из отварной говядины  | 110          | 13,27         | 13,02         | 4,84           | 189,88          | 327   |
|                                    | Рис отварной  | 200          | 5,10          | 6,24          | 52,84          | 288,04          | 385   |
|                                    | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200          | 0,00          | 0,00          | 19,00          | 80              | 507   |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной   | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>920</b>   | <b>33,30</b>  | <b>35,79</b>  | <b>131,36</b>  | <b>986,27</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1470</b>  | <b>53,94</b>  | <b>56,71</b>  | <b>218,08</b>  | <b>1600,56</b>  |       |
| <b>День 10</b>                     |   |              |               |               |                |                 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая                                 | 250          | 10,23         | 16,02         | 44,70          | 362,8           | 234   |
|                                    | Какао с молоком   | 200          | 5,34          | 4,70          | 15,70          | 126,8           | 462   |
|                                    | Бутерброды с маслом сливочным   | 100          | 5,43          | 22,43         | 33,90          | 355,32          | 71    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>550</b>   | <b>21,00</b>  | <b>43,15</b>  | <b>94,30</b>   | <b>844,92</b>   |       |
| <b>ОБЕД</b>                        | Салат из свёклы отварной  | 100          | 1,40          | 6,10          | 7,60           | 91              | 26    |
|                                    | Рассольник ленинградский  | 250          | 8,55          | 12,17         | 19,25          | 221,57          | 100   |
|                                    | Тефтели из говядины в молочном соусе                                      | 110          | 14,81         | 10,99         | 9,74           | 197,03          | 349   |
|                                    | Пюре картофельное   | 230          | 6,65          | 12,26         | 35,03          | 278,14          | 377   |
|                                    | Компот из свежих яблок  | 200          | 0,18          | 0,18          | 19,18          | 77,06           | 486 а |
|                                    | Хлеб пшеничный формовой   | 40           | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,6            | 573   |
|                                    | Хлеб ржаной   | 20           | 1,60          | 0,30          | 8,02           | 41,2            | 574   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |   | <b>950</b>   | <b>36,23</b>  | <b>42,32</b>  | <b>118,50</b>  | <b>999,6</b>    |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>1500</b>  | <b>57,23</b>  | <b>85,47</b>  | <b>212,80</b>  | <b>1844,52</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |   | <b>14660</b> | <b>624,72</b> | <b>715,71</b> | <b>2220,93</b> | <b>17773,23</b> |       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |   | <b>1466</b>  | <b>62,47</b>  | <b>71,57</b>  | <b>222,09</b>  | <b>1777,32</b>  |       |