 УТВЕРЖДАЮ

 директор МКОУ «КСШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Колмакова О. В.

 30 августа 2024 г.

**Примерное меню на 10 дней МКОУ «КСШ»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ/ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | белки | жиры | углеводы | энерг. ценность | рецептура |
| 7-11лет | 12-18лет | 7-11 л | 12-18 л | 7-11 л | 12-18 л | 7-11 л | 12-18 л | 7-11 л | 12-18 л |
| Неделя 1 День 1понедельник | Завтрак: Каша вязкая молочная гречневая Колбаса на бутерброд( порциями) Сыр порциями Чай с сахаром Лимон Масло сливочное Хлеб пшеничный Фрукты свежие | 1802010200/71040150 | 2002015200/81040150 | 5,42,52,680,20,013,040,8 | 6,02,54,00,20,013,040,8 | 12,04,43-8,30,360,8 | 12,04,44,0-8,30,360,8 | 44,64,112,7315,00,0619,819,6 | 44,64,114,115,00,0619,819,6 | 245,453,236,058,077,090,494,0 | 245,453,254,058,077,090,494,0 | 3229968696 -628 |
| Итого за завтрак |  | 617 | 643 | 14,63 | 16,55 | 29,86 | 29,86 | 105,9 | 107,27 | 654 | 587,80 |  |
|  |  Обед: Салат витаминный с помидорами Суп гороховый на мясном бульоне Рыба, тушеная в томате с овощами Рис отварной  Компот из смеси сухофруктов с вит.С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | 602508015020040 /40 | 10025010018020060/60 | 2,946,2 7,953,750,63,04 | 4,96,210,64,50,64,56 | 3,35,63,836,15-0,32 | 3,35,65,17,38-0,32 | 8,1622,34,238,5531,419,68 | 13,622,35,646,2631,429,52 | 73,21674228124,094,0 | 122167112273,6124,0135,6 | 39139374511639- |
| Итого за обед |  | 820 | 950 | 24,48 | 31,36 | 19,2 | 21,7 | 124,29 | 148,68 | 690,2 | 934,2 |  |
|  | Полдник: Печенье, Сок | 50/200 | 50/200 | 3,3/2,2 | 3,3/2,2 | 4,3/0 | 4,3/0,48 | 36,2/ 32,6 | 36,2/ 32,6 | 196/ 136,0 | 196/ 136,0 | 797/707 |
| Итого за день |  | 1637 | 1793 | 51,68 | 60,95 | 61,75 | 67,64 | 281,28 | 304,34 | 1808,30 | 1998,0 |  |
| День 2вторник | Завтрак: Омлет натуральный Зеленый горошек отв.консерв. Кофейный напиток из цикория Хлеб пшеничный Масло сливочное Колбаса на бутерброд ( порциями)( при наличии) Фрукты свежие | 751002004010/35100 | 1001002004010/35100 | 11,73,00,23,040,1/4,40,6 | 15,63,00,23,040,1/4,40,6 | 16,23,9-0,368,3/7,70,6 | 21,63,9-0,368,3/7,70,6 | 0,26,310,219,80,1/77,2 | 0,266,310,219,80.1/7,27,2 | 180,27240,290,474,8/11813,06 | 216,247240,290,474,8/ 11813,06 | 413515686-96\99628 |
| Итого за завтрак |  | 560 | 585 | 23,04 | 26,94 | 37,06 | 42,46 | 51 | 51,06 | 588,66 | 624,7 |  |
|  |  Обед: Салат из соленых огурцов с луком Борщ с картофелем, со сметаной Биточки (мясо, птица) Овощное рагу Хлеб пшеничный, хлеб ржаной Кисель из ягод ( замороженных)  | 752508015060/40200 | 10025010018060/60200 | 0,092,012,723,453,80 | 0,122,015,94,144,560 | 9,685,211,527,650,540 | 12,95,214,49,188,640 | 1,813,112,816,0529,832,2 | 2,413,116,019,2629,832,2 | 78106208,8145,5135,6134 | 104106261174,6135,6134 | 17110451224-640 |
| Итого за обед |  | 850 | 950 | 17,59 | 21,78 | 25,4 | 39,22 | 119,65 | 129,36 | 765,6 | 865,2 |  |
|  | Полдник: Пирожок печенный с капустой Чай с сахаром Йогурт ( при наличии) | 70/30200/15100 | 70/30200/15100 | 7,50,22,0 | 7,50,22,0 | 13,2-7,5 | 13,2-7,5 | 60,91515,6 | 60,91515,6 | 39458,0140,0 | 39458,0140,0 | 738685- |
| Итого за день |  | 1725 | 1850 | 48,33 | 56,42 | 75,66 | 94,88 | 246,55 | 256,32 | 1806,26 | 1941,9 |  |
| День 3среда | Завтрак: Кисломолочный продукт йогурт Каша манная молочная с маслом Чай с лимоном Масло сливочное Хлеб пшеничный из муки I сорта | 1 /100200200/71040 | 1 шт/100200200/81060 | 2,04,80,30,13,04 | 2,04,80,30,14,56 | 7,58,208,30,36 | 7,58,208,30,36 | 15,630,415,20,119,68 | 15,630,415,20,129,52 | 140,02226074,894,0 | 140,02226074,8141 | -30268696- |
| Итого за завтрак |  | 557 | 578 | 10,24 | 11,76 | 24,36 | 24,36 | 80,98 | 90,82 | 590,8 | 637,8 |  |
|  | Обед: Салат из капусты белокочанной с растительным маслом Суп картофельный с рисом, с мясом Бефстроганов из говядины Макаронные изделия отварные Компот из плодов сухих (шиповник) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной  Фрукты свежие | 60200/258015020060/40150 | 80250/2510018020060/60150 | 0,846,9\7,813,925,250,64,560,8 | 1,126,9\7,817,46,30,64,560,8 | 3,067,75\29,846,1500,540,8 | 4,087,75\212,37,3800,540,8 | 5,3412,34,1635,2531,629,819,6 | 7,1212,35,242,331,629,819,6 | 21,0148\44,162,4220,5158135,694,0 | 28,0148\203264,6158135,694,0 | 43138423516638628- |
| Итого за обед |  | 965 | 1045 | 40,67 | 45,48 | 30,14 | 34,85 | 138,05 | 147,92 | 983,8 | 1075,5 |  |
|  | Полдник: Пряники. Молоко  | 50/200  | 50/200 | 4,1\5,9 | 4,1\5,9 | 2,3\6,8 | 2,3\6,8 | 13,2\  | 13,2\9,9 | 94,0\123 | 94,0\ 123 | 804\697- |
| Итого за день |  | 1772 | 1873 | 60,91 | 67,24 | 63,6 | 68,31 | 242,13 | 261,84 | 1791,6 | 1930,3 |  |
| День 4четверг | Завтрак: Запеканка творожная со сметаной Колбаса на бутерброд ( при наличии) Масло сливочное Хлеб пшеничный из муки I сорта Какао со сгущенным молоком Фрукты свежие | 100/20351040200150 | 100/20351060200150 | 15/4,64,40,13,044,70,8 | 15,0/4,64,40,14,564,70,8 | 13,3/5,87,78,30,365,00 | 13,3/67,78,30,545,00 | 13,7/157,20,119,831,819,6 | 13,7/157,20,129,831,819,6 | 239/7211874,8135,618794,0 | 239/7211874,8135,618794,0 | 3669996-694- |
| Итого за завтрак |  | 555 | 575 | 32,64 | 34,16 | 40,46 | 40,66 | 107,2 | 117,2 | 920,4 | 920,4 |  |
|  | Обед: Салат из моркови с яблоком Щи из квашен. капусты с картофелем Плов из птицы Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Конфеты шоколадные | 6025015020060/4050 | 8025018020060/6050 | 0,782,411,40,23,84 | 1,042,413,680,23,84 | 1,865,29,7500,45 | 2,485,211,700,45 | 5,4610,327,1535,820,20 | 7,2810,332,5835,820,2 | 42,0100247,5144113 | 56,010029714492 | 49129492631707 |
| Итого за обед |  | 760 | 830 | 18,62 | 21,16 | 17,26 | 19,83 | 98,91 | 106,16 | 646,5 | 689 |  |
|  | Полдник: коржик молочный Морс из ягод Продукт кисломолочный- йогурт | 75/2001\100 | 75/2001\100 | 4,82,0 | 4.82,0 | 8,57,5 | 8,57,5 | 48,415,6 | 48,415,6 | 288,0140,0 | 288,0140,0 | 806- |
| Итого за день |  | 1690 | 1780 | 58,06 | 62,12 | 73,72 | 76,49 | 270,11 | 287,36 | 1855,04 | 2037,4 |  |
| День 5пятница |  Завтрак: Макаронные изделия с тертым сыром Чай с сахаром, с витамином С Масло сливочное Хлеб пшеничный из муки 1 сорта Фрукты свежие | 150\15200\151060100 | 180\20200\151060100 | 8,16,380,13,840,4 | 9,76,380,13,840,4 | 9,2612,98,30,450 | 11,112,98,30,450 | 31,9530,30,124,712,9 | 38,3430,30,124,712,9 | 250,5254,474,811360 | 300,6254,474,811360 | 33368596-628 |
| Итого за завтрак |  | 550 | 585 | 18,82 | 20,42 | 30,91 | 32,75 | 99,95 | 106,34 | 752,7 | 802,8 |  |
| Итого за обедИтого за день | Обед: Салат из свеклы с черносливом сыром с растительным маслом Суп с крупой из рыбных консервов  Каша перловая Гуляш мясной Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов Конфеты шоколадные  | 60250\3515010040\4020050 | 100250\3518010060\6020050 | 3,242,5\5,74,513,93,040,6 | 5,42,5\5,75,413,93,840,6 | 8,523,0\7,566,50,360 | 14,23,0\7,57,26,50,450 | 4,3218,3\031,954,019,831,4 | 7,218,3\038,344,024,731,4 | 106,8113\9020413290,4124 | 178,0113\90244,8132135,6124 | 50138508437-639 |
|  | 925 | 1035 | 33,48 | 37,34 | 31,88 | 38,85 | 121,06 | 123,94 | 860,4 | 1017,4 |  |
| Полдник: Йогурт  Печенье Напиток витаминный из ягоды | 1\10050200 | 1\10050200 | 5,64,70,6 | 5,64,70,6 | 7,51,1- | 7,51,1- | 15,6 48,422,6 | 15,648,422,6 | 140,0288,088,7 | 140,0288,088,7 | -800700 |
|  | 1785 | 1930 | 67,9 | 73,36 | 75,99 | 84,8 | 295,01 | 304,28 | 2132,8 | 2339,9 |  |
| День 6понедельник |  Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром Лимон Сыр (Российский и др) Фрукты свежие | 1801040200/15/715\150 | 2001060200/15/715\150 | 5,220,13,040,21,1\0,4 | 5,80,13,840,21,10,4 | 8,288,30,36-5,30 | 9,28,30,45-5,30 | 28,620,119,815,04,6\12,9 | 31,80,124,715,04,6\12,9 | 216,074,890,458,071,4\60 | 240,074,8113,058,071,4\60 | 30296-68697\628 |
| Итого за завтрак |  | 617 | 657 | 10,06 | 11,44 | 22,24 | 23,25 | 81,02 | 89,1 | 570,6 | 617,2 |  |
|  | Обед: Салат из св. капусты с морковью Суп крестьянский с крупой , с мясом  Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из консерв./фруктов   | 100250\2523040/40200 | 100250\2523060/60200 | 1,42,67,820,473,040,6 | 4,92,67,820,473,040,6 | 5,15,31,411,270,36- | 5,15,31,411,270,36- | 8,914,3024,8419,843,8 | 8,914,3024,8419,843,8 | 88116,046287,590,4176  | 88116,046287,590,4176 | 43134-436-637 |
| Итого за обед |  | 885 | 925 | 35,91 | 35,91 | 23,43 | 23,43 | 111,64 | 111,64 | 803,9 | 803,9 |  |
|  | Полдник: Булочка Сок  Кисломолочный продукт Йогурт | 75/2001\100 | 75/2001\100 | 5,9/1,05,0 | 5,9/1,05,0 | 6,4/07,5 | 6,4/07,5 | 43,6/2115,6 | 43,6/2115,6 | 257,3/88140 | 257,3\140 | 767/707- |
| Итого за день |  | 1877 | 1957 | 58,41 | 59,25 | 59,57 | 60,58 | 272,86 | 280,94 | 1859,80 | 1906,4 |  |
| День 7вторник |  Завтрак: Запеканка манная со сметанным соусом, с изюмом Хлеб с маслом Сыр Российский, Советский(порциями) Колбаса на бутерброд ( порциями) Какао с молоком | 150/201540/15/101535200 | 180/201560/15/101535200 | 5,73\1,13,834,90 | 6,843,84\1,13,834,9 | 9,00,36\9,03,83,25,0 | 10,80,4\9,03,83,25,0 | 37,56,8\19,84,850,2932,50 | 45,06,8\24,74,850,2932,5 | 258,0115,0\906041,2190,00 | 309,6115,0\1136041,2190,0 | 31419799693 |
| Итого за завтрак |  | 500 | 550 | 21,5 | 23,48 | 30,36 | 32,2 | 101,74 | 114,14 | 665,1 | 715,91 |  |
|  | Обед: Салат овощной из свеклы с яблоком  Суп вермишелевый с курицей Рис припущенный с томатом Котлета рыбная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок фруктовый Фрукты свежие | 60250\251505040/30200150 | 100250\251807560/50200150 | 0,99,6\4,83,96,53,042,90,45 | 1,59,6\4,84,689,753,842,90,45 | 1,88,8\1,95,74,40,363,1- | 3,08,8\1,96,846,60,453,1- | 6,318,9\0,239,757,619,822,112,9 | 10,518,9\0,247,711,424,722,112,9 | 44,4188\38232,59890,487,860,0 | 74188\38279147113,087,860,0 | 51143513388-707628 |
| Итого за обед |  | 955 | 1090 | 32,09 | 37,52 | 26,06 | 30,69 | 127,55 | 148,4 | 839,1 | 986,80 |  |
|  | Полдник: Печенье Напиток клюквенный  Кисломолочный продукт | 50/2001\100 | 50/2001\100 | 7,6\0,15,0 | 7,6\0,15,0 | 3,03,2 | 3,03,2 | 3,8\24,912,4 | 3,8\24,912,4 | 132,4\97120 | 132,4\97\120 | -/700- |
| Итого за день |  | 1805 | 1980 | 66,29 | 73,7 | 62,62 | 69,09 | 270,39 | 303,64 | 1853,6 | 2052,11 |  |
| День 8среда |  Завтрак: яйцо вареное ( при наличии) Каша овсяная молочная с изюмом Чай с сахаром  Хлеб пшеничный /Масло сливочное Сыр ( Российский и др.) Фрукты свежие | 1\6018020060/1015150 | 1\6020020060/1020150 | 5,15,040,23,944,60,45 | 5,15,60,23,84\0,14, 60,45 | 4,69,3608,3\0,455,060 | 4,610,408,3\0,55,060 | 0,323,7615,00,1\24,76,4712,9 | 0,326,415,00,1\24,76,4712,9 | 63,020758,074,8\137280,0 | 63,023058,074,8\137280,0 | 3373026869697628 |
| Итого за завтрак |  | 675 | 700 | 19,33 | 19,89 | 27,77 | 28,86 | 83,23 | 85,87 | 567,8 | 590,8 |  |
|  | Обед: Салат овощной огурцы с помидорами Рассольник Ленинградский Бефстроганов ( из говядины) Каша гречневая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из с/фруктов Конфеты шоколадные | 60250\257515040/4020050 | 100250\2510018060/6020050 | 0,23,0\7,813,058,73,840,6 | 0,23,0\7,817,410,43,840,6 | -4,5\1,49,27,85,80,36- | -4,5\1,412,39,366,960,54- | 10,220,1\03,942,631,219,822,6 | 10,220,1\05,251,1231,237,4429,7 | 40,2135\46152,2527920090,4135,6 | 40,2135\46203334,8200240135,6 | 101132431508-639- |
| Итого за обед |  | 850 | 965 | 37,19 | 43,24 | 29,06 | 35,06 | 150,4 | 184,96 | 1078,45 | 1334,6 |  |
|  | Полдник: бисквит с джемом Напиток витаминный | 100/20200 | 100/20200 | 7,50,1 | 7,50,1 | 13,20 | 13,20 | 60,924,9 | 60,924,9 | 39497,0 | 39497,0 | 769700 |
| Итого за день |  | 1845 | 1985 | 61,27 | 66,93 | 70,0,3 | 77,12 | 319,43 | 356,63 | 2137,25 | 2416,4 |  |
| День 9четверг |  Завтрак: Продукт кисломолочный йогурт Пудинг творожный (запеченный) с изюмом Молоко сгущенное Кофейный напиток из цикория Хлеб\ Масло сливочное Сыр (порциями) | 1 шт\1001302020025\1015 | 1 шт\1001502020055\1015 | 5,017,422,43,143,8 | 5,020,12,43,84\0,13,8 | 3,214,173,69,03,8 | 3,216,353,69,03,8 | 12,426,9127,96,84,85 | 12,431,0527,96,84,85 | 120,0308,166,0148,0115,060,0 | 120,0355,566,0148,0115,060,0 | -362692197 |
| Итого за завтрак |  | 500 | 550 | 31,76 | 35,24 | 33,77 | 35,95 | 78,86 | 83,0 | 817,1 | 864,5 |  |
|  | Обед: Суп пшенный с мясом (кулеш) Гороховое пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Тефтеля мясная Сок фруктовый Фрукты свежие | 250100\10040\4050200150 | 250100\10060\6075200150 | 7,59,2\7,53,047,20,60,45 | 7,59,2\7,54,5610,80,60,45 | 7,35,8\5,60,367,700 | 7,35,8\5,60,5411,5500 | 17,9012\18,419,84,336,212,9 | 17,9012\18,429,76,336,212,9 | 158,2182\15890,4113,2144,057,0 | 158,2182\158113133,6144,057,0 | 152331-463707628 |
| Итого за обед |  | 890 | 935 | 35,49 | 40,61 | 26,76 | 30,79 | 121,5 | 133,4 | 902,8 | 945,8 |  |
|  |  Полдник: Пряники Молоко | 50/200 | 50/200 | 3,6\5,9 | 3,6\5,9 | 3,2\6,8 | 3,2\6,8 | 35,0\9,9 | 35,0\9,9 | 181\123 | 181\123 | 804/697 |
| Итого за день |  | 1640 | 1735 | 76,75 | 85,35 | 70,53 | 76,74 | 245,26 | 261,3 | 2023,9 | 2114,3 |  |
| День10пятница |  Завтрак: Сарделька отварная Макароны отварные с овощами Чай с сахаром Лимон Хлеб пшеничный 1 сорта Масло сливочное  Фрукты свежие | 75150200/15/74010100 | 80180200/15/86010100 | 15,06,00,434,900,010,4 | 22,57,20,444,90,010,4 | 13,36,605,08,30 | 19,957,9205,08,30 | 13,731,817,632,500,0612,9 | 20,5538,1618,032,50,0612,9 | 239,0214,568,78190,0077,057,0 | 358,5257,469,32190,077,057,0 | 413517686/629-96628 |
| Итого за завтрак |  | 602 | 658 | 26,74 | 35,45 | 39,0 | 46,97 | 108,56 | 122,17 | 955,55 | 1009,22 |  |
|  | Обед: Салат из белокочанной капусты с р/м Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом Азу Компот из плодов консервированных Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный  Шоколад | 60250\2520020040/40100 | 75250\2520020060/60100 | 0,58,7\7,817,80,63,04 | 0,758,7\7,817,80,63,56 | 5,010,0\1,49,600,36 | 7,510,0\1,49,600,54 | 3,56,7\019,443,819,8 | 5,36,7\019,443,829,7 | 61,0147,6\46242,0176,090,4 | 92,0147,6\46242,0176,090,4 | 43129438637- |
| Итого за обед |  | 875 | 885 | 38,44 | 39,21 | 26,36 | 29,04 | 93,2 | 104,9 | 763,0 | 794,0 |  |
|  | Полдник: Булочка домашняя Сок фруктовый, натуральный | 100200 | 100200 | 7,51,4 | 7,51,4 | 13,20 | 13,20 | 60,925,6 | 60,925,6 | 394108 | 394108 | 769707 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  | 1677 | 1743 | 73,68 | 83,16 | 78,56 | 89,21 | 275,36 | 300,67 | 2163,55 | 2248,22 |  |
| Среднее значение за период |  | 1740 | 1872 | 62,33 | 68,85 | 69,30 | 76,62 | 271,74 | 291,60 | 1941,31 | 2097,69 |  |