

УТВЕРЖДАЮ
 директор МКОУ «КСШ»
 Колмакова О. В.
 30 августа 2023 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		рецепту ра
		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 1 понедельник	Завтрак: Каша вязкая молочная гречневая	180	200	5,4	6,0	12,0	12,0	44,6	44,6	245,4	245,4	322
	Колбаса на бутерброд(порциями)	20	20	2,5	2,5	4,4	4,4	4,11	4,11	53,2	53,2	99
	Сыр порциями	10	15	2,68	4,0	3	4,0	2,73	4,1	36,0	54,0	686
	Чай с сахаром Лимон	200/7	200/8	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,0	58,0	96
	Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77,0	77,0	-
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,36	0,36	19,8	19,8	90,4	90,4	628
	Фрукты свежие	150	150	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94,0	94,0	
Итого за завтрак		617	643	14,63	16,55	29,86	29,86	105,9	107,27	654	587,80	
Итого за обед	Обед: Салат витаминный с помидорами	60	100	2,94	4,9	3,3	3,3	8,16	13,6	73,2	122	39
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	6,2	6,2	5,6	5,6	22,3	22,3	167	167	139
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	100	7,95	10,6	3,83	5,1	4,2	5,6	4	112	374
	Рис отварной	150	180	3,75	4,5	6,15	7,38	38,55	46,26	228	273,6	511
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124,0	124,0	639
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 /40	60/60	3,04	4,56	0,32	0,32	19,68	29,52	94,0	135,6	-
Итого за обед		820	950	24,48	31,36	19,2	21,7	124,29	148,68	690,2	934,2	
Итого за день	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 2 вторник	Завтрак: Омлет натуральный	75	100	11,7	15,6	16,2	21,6	0,2	0,26	180,2	216,24	413
	Зеленый горошек отв.консерв.	100	100	3,0	3,0	3,9	3,9	6,3	6,3	72	72	515
	Кофейный напиток из цикория	200	200	0,2	0,2	-	-	10,2	10,2	40,2	40,2	686
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,36	0,36	19,8	19,8	90,4	90,4	-
	Масло сливочное Колбаса на бутерброд (порциями)(при наличии)	10/35	10/35	0,1/4,4	0,1/4,4	8,3/7,7	8,3/7,7	0,1/7	0.1/7,2	74,8/118	74,8/118	96\99
	Фрукты свежие	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	7,2	7,2	13,06	13,06	628

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	75	100	0,09	0,12	9,68	12,9	1,8	2,4	78	104	17
	Борщ с картофелем, со сметаной	250	250	2,0	2,0	5,2	5,2	13,1	13,1	106	106	110
	Биточки (мясо, птица)	80	100	12,72	15,9	11,52	14,4	12,8	16,0	208,8	261	451
	Овощное рагу	150	180	3,45	4,14	7,65	9,18	16,05	19,26	145,5	174,6	224
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60/40	60/60	3,8	4,56	0,54	8,64	29,8	29,8	135,6	135,6	-
	Кисель из ягод (замороженных)	200	200	0	0	0	0	32,2	32,2	134	134	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	70/30	70/30	7,5	7,5	13,2	13,2	60,9	60,9	394	394	738
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	-	-	15	15	58,0	58,0	685
	Йогурт (при наличии)	100	100	2,0	2,0	7,5	7,5	15,6	15,6	140,0	140,0	-
Итого за день		1725	1850	48,33	56,42	75,66	94,88	246,55	256,32	1806,26	1941,9	
<u>День 3</u> среда	Завтрак: Кисломолочный продукт йогурт	1 /100	1 шт/100	2,0	2,0	7,5	7,5	15,6	15,6	140,0	140,0	-
	Каша манная молочная с маслом	200	200	4,8	4,8	8,2	8,2	30,4	30,4	222	222	302
	Чай с лимоном	200/7	200/8	0,3	0,3	0	0	15,2	15,2	60	60	686
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,8	74,8	96
	Хлеб пшеничный из муки I сорта	40	60	3,04	4,56	0,36	0,36	19,68	29,52	94,0	141	-
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	60	80	0,84	1,12	3,06	4,08	5,34	7,12	21,0	28,0	43
	Суп картофельный с рисом, с мясом	200/25	250/25	6,9\7,8	6,9\7,8	7,75\2	7,75\2	12,3	12,3	148\44,	148\	138
	Бефстроганов из говядины	80	100	13,92	17,4	9,84	12,3	4,16	5,2	162,4	203	423
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6	516
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	200	0,6	0,6	0	0	31,6	31,6	158	158	638
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60/40	60/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,8	29,8	135,6	135,6	628
	Фрукты свежие	150	150	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94,0	94,0	-
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\12	94,0\	804\697
										3	123	-
Итого за день		1772	1873	60,91	67,24	63,6	68,31	242,13	261,84	1791,6	1930,3	
<u>День 4</u> четверг	Завтрак: Запеканка творожная со сметаной	100/20	100/20	15/4,6	15,0/4,6	13,3/5,8	13,3/6	13,7/15	13,7/15	239/72	239/72	366
	Колбаса на бутерброд (при наличии)	35	35	4,4	4,4	7,7	7,7	7,2	7,2	118	118	99
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,8	74,8	96

	Хлеб пшеничный из муки I сорта	40	60	3,04	4,56	0,36	0,54	19,8	29,8	135,6	135,6	-
	Какао со сгущенным молоком	200	200	4,7	4,7	5,0	5,0	31,8	31,8	187	187	694
	Фрукты свежие	150	150	0,8	0,8	0	0	19,6	19,6	94,0	94,0	-
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	60	80	0,78	1,04	1,86	2,48	5,46	7,28	42,0	56,0	49
	Щи из квашен. капусты с картофелем	250	250	2,4	2,4	5,2	5,2	10,3	10,3	100	100	129
	Плов из птицы	150	180	11,4	13,68	9,75	11,7	27,15	32,58	247,5	297	492
	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0	0	35,8	35,8	144	144	631
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60/40	60/60	3,84	3,84	0,45	0,45	20,20	20,2	113	92	707
	Конфеты шоколадные	50	50									
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	75/200	75/200	4,8	4,8	8,5	8,5	48,4	48,4	288,0	288,0	806
	Продукт кисломолочный- йогурт	1\100	1\100	2,0	2,0	7,5	7,5	15,6	15,6	140,0	140,0	-
Итого за день		1690	1780	58,06	62,12	73,72	76,49	270,11	287,36	1855,04	2037,4	
<u>День 5</u> пятница	Завтрак: Макароны изделия с тертым сыром	150\15 200\15	180\20 200\15	8,1 6,38	9,7 6,38	9,26 12,9	11,1 12,9	31,95 30,3	38,34 30,3	250,5 254,4	300,6 254,4	333 685
	Чай с сахаром, с витамином С	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,8	74,8	96
	Масло сливочное	60	60	3,84	3,84	0,45	0,45	24,7	24,7	113	113	-
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	100	100	0,4	0,4	0	0	12,9	12,9	60	60	628
	Фрукты свежие											
Итого за завтрак		550	585	18,82	20,42	30,91	32,75	99,95	106,34	752,7	802,8	
	Обед: Салат из свеклы с черносливом сыром с растительным маслом	60	100	3,24	5,4	8,52	14,2	4,32	7,2	106,8	178,0	50
	Суп с крупой из рыбных консервов	250\35	250\35	2,5\5,7	2,5\5,7	3,0\7,5	3,0\7,5	18,3\0	18,3\0	113\90	113\90	138
	Каша перловая	150	180	4,5	5,4	6	7,2	31,95	38,34	204	244,8	508
	Гуляш мясной	100	100	13,9	13,9	6,5	6,5	4,0	4,0	132	132	437
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40\40	60\60	3,04	3,84	0,36	0,45	19,8	24,7	90,4	135,6	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	639
	Конфеты шоколадные	50	50									
Итого за		925	1035	33,48	37,34	31,88	38,85	121,06	123,94	860,4	1017,4	

обед	Полдник: Йогурт	1\100	1\100	5,6	5,6	7,5	7,5	15,6	15,6	140,0	140,0	-
	Печенье	50	50	4,7	4,7	1,1	1,1	48,4	48,4	288,0	288,0	800
	Напиток витаминный из ягоды	200	200	0,6	0,6	-	-	22,6	22,6	88,7	88,7	700
Итого за день		1785	1930	67,9	73,36	75,99	84,8	295,01	304,28	2132,8	2339,9	
День 6 понедельник	Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом	180	200	5,22	5,8	8,28	9,2	28,62	31,8	216,0	240,0	302
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,8	74,8	96
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	3,84	0,36	0,45	19,8	24,7	90,4	113,0	-
	Чай с сахаром Лимон	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,0	58,0	686
	Сыр (Российский и др)	15\	15\	1,1\	1,1	5,3	5,3	4,6\	4,6\	71,4\	71,4\	97\
	Фрукты свежие	150	150	0,4	0,4	0	0	12,9	12,9	60	60	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	100	100	1,4	4,9	5,1	5,1	8,9	8,9	88	88	43
	Суп крестьянский с крупой , с мясом	250\	250\	2,6	2,6	5,3	5,3	14,3	14,3	116,0	116,0	134
	Жаркое по-домашнему	25	25	7,8	7,8	1,4	1,4	0	0	46	46	-
	Хлеб пшеничный	230	230	20,47	20,47	11,27	11,27	24,84	24,84	287,5	287,5	436
	Хлеб ржаной	40/40	60/60	3,04	3,04	0,36	0,36	19,8	19,8	90,4	90,4	-
	Компот из консерв./фруктов	200	200	0,6	0,6	-	-	43,8	43,8	176	176	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	75/200	75/200	5,9/1,0	5,9/1,0	6,4/0	6,4/0	43,6/21	43,6/21	257,3/8	257,3\	767/707
	Кисломолочный продукт Йогурт	1\100	1\100	5,0	5,0	7,5	7,5	15,6	15,6	8140	140	-
Итого за день		1877	1957	58,41	59,25	59,57	60,58	272,86	280,94	1859,80	1906,4	
День 7 вторник	Завтрак: Запеканка манная со сметанным соусом, с изюмом	150/20	180/20	5,7	6,84	9,0	10,8	37,5	45,0	258,0	309,6	314
	Хлеб с маслом	15	15									
	Сыр Российский, Советский(порциями)	40/15/10	60/15/10	3\1,1	3,84\1,1	0,36\9,0	0,4\9,0	6,8\19,8	6,8\24,7	115,0\9	115,0\1	1
	Колбаса на бутерброд (порциями)	15	15	3,8	3,8	3,8	3,8	4,85	4,85	0	13	97
	Какао с молоком	35	35	3	3	3,2	3,2	0,29	0,29	60	60	99
		200	200	4,90	4,9	5,0	5,0	32,50	32,5	41,2	41,2	693
Итого за		500	550	21,5	23,48	30,36	32,2	101,74	114,14	665,1	715,91	

завтрак													
	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	60 250\25 150 50 40/30 200 150	100 250\25 180 75 60/50 200 150	0,9 9,6\4,8 3,9 6,5 3,04 2,9 0,45	1,5 9,6\4,8 4,68 9,75 3,84 2,9 0,45	1,8 8,8\1,9 5,7 4,4 0,36 3,1 -	3,0 8,8\1,9 6,84 6,6 0,45 3,1 -	6,3 18,9\0,2 39,75 7,6 19,8 22,1 12,9	10,5 18,9\0,2 47,7 11,4 24,7 22,1 12,9	44,4 188\38 232,5 98 90,4 87,8 60,0	74 188\38 279 147 113,0 87,8 60,0	51 143 513 388 - 707 628	
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	50/200 1\100	50/200 1\100	7,6\0,1 5,0	7,6\0,1 5,0	3,0 3,2	3,0 3,2	3,8\24,9 12,4	3,8\24,9 12,4	132,4\9 7 120	132,4\9 7\120	-/700 -	
Итого за день		1805	1980	66,29	73,7	62,62	69,09	270,39	303,64	1853,6	2052,11		
День 8 среда	Завтрак: яйцо вареное (при наличии) Каша овсяная молочная с изюмом Чай с сахаром Хлеб пшеничный /Масло сливочное Сыр (Российский и др.) Фрукты свежие	1\60 180 200 60/10 15 150	1\60 200 200 60/10 20 150	5,1 5,04 0,2 3,94 4,6 0,45	5,1 5,6 0,2 3,84\0,1 4,6 0,45	4,6 9,36 0 8,3\0,45 5,06 0	4,6 10,4 0 8,3\0,5 5,06 0	0,3 23,76 15,0 0,1\24,7 6,47 12,9	0,3 26,4 15,0 0,1\24,7 6,47 12,9	63,0 207 58,0 74,8\13 72 80,0	63,0 230 58,0 74,8\13 72 80,0	337 302 686 96 97 628	
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	60 250\25 75 150 40/40 200 50	100 250\25 100 180 60/60 200 50	0,2 3,0\7,8 13,05 8,7 3,84 0,6 -	0,2 3,0\7,8 17,4 10,4 3,84 0,6 -	- 4,5\1,4 9,2 7,8 5,8 0,36 -	- 4,5\1,4 12,3 9,36 6,96 0,54 -	10,2 20,1\0 3,9 42,6 31,2 19,8 22,6	10,2 20,1\0 5,2 51,12 31,2 37,44 29,7	40,2 135\46 152,25 279 200 90,4 135,6	40,2 135\46 203 334,8 200 240 135,6	101 132 431 508 - 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	100/20 200	100/20 200	7,5 0,1	7,5 0,1	13,2 0	13,2 0	60,9 24,9	60,9 24,9	394 97,0	394 97,0	769 700	
Итого за день		1845	1985	61,27	66,93	70,0,3	77,12	319,43	356,63	2137,25	2416,4		

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	