Школа МКОУ Богучанская школа № 2

Утверждаю:

директор Л.В. Софронова

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

2025 год

День недели	№ рецептуры	Раздел меню	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки	Жиры	Углеводы	
	день №1 завтрак							
	54-21к-2020	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/20	5,2	6,5	28,4	269
	54-23гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91,2
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	15	58
	пром		булочка	60	4	3	29	150
				510	15,45	12,9	83,6	568,2
	день №1 обед							
	54-7с-2020	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,16	2,78	33,6	166
	54-9м-2020	2 блюдо	жаркое по домашнему	150	19	24,2	36	323
	54-3гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27,9
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117,4
	54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,2	11,6	31,3
			сыр	40	11	10	0	134
		итого		700	37,16	37,18	103,2	799,6

	день №2 завтрак							
	54-8м-2020	гор. Блюдо	Тефтеля из говядины	100	9	10	12	178
	54-11г-2020	гарнир	Макароны отварные с красным соусом	150/50	9	8	52	251
	54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	12	58
		фрукты	яблоко	100	0	0	9	40
				630	20,2	18	98	579,9
	день №2 обед							
	54-9с20	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	7	4	17	135
	54-1м-2020	2 блюдо	бефстроганов из куринной грудки	120	12	17	3	219
	54-4г-2020	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	56	239
	54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	58
			яблоко	100	0	0	9	40
		итого		830	29,4	27,9	112,8	743,8

	день №3 завтрак							
	54-18м-2020	2 блюдо	Печень говяжья по строгоновски	90	13	16	8	205
	54-11г-2020	гарнир	Картофельное пюре	150	4	8	26	194
	пром		огурец/помидор консервированный	60	0,5	0	23,1	8,4
	54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2	0	15	58
		итого		530	20,4	24,3	78,5	493,3
	день №3 обед							
	54-7с-2020	1 блюдо	Щи	200/10	5	5	10	115
	54-11р-2020	2 блюдо	Котлета рыбная с морковью	90	4	32	9	150
	54-6г-2020	гарнир	Рис отварной с красным соусом	150\50	6	6	43	250
	54-4гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			апельсин	100	0	0	8	44
		итого		860	17,5	43,5	91,3	703,2

	день №4 завтрак							
	54-1м-2020	гор.блюдо	бефстроганов из куриной грудки	90	6	10	11	210
	54-4г-2020	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	193
	54-7гн-2020	гор.напиток	Какао с молоком и сахаром	200	4	6	12	121
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			мандарин	100	1	0	8	40
		итого		600	21,3	22,2	81,8	681,4
	день №4 обед							
	54-6с-2020	1 блюдо	суп полевой	200	5	5	6	92,3
	54-4м-2020	2 блюдо	котлета из говядины	100	12	15	13	226
	54-1г-2020	гарнир	Макароны отварные с красным соусом	150/50	9	8	52	251
	54-7гн-2020	гор.напиток	Какао с молоком и сахаром	200	4	6	12	121
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			мандарин	100	1	0	8	40
		итого		860	33,1	34	106	848

день №5 завтрак							
54-18м-2020	гор.блюдо	котлета из говядины	90	12	14	12	226
54-11г-2020	гор.блюдо	Макароны отварные с красным соусом	150/50	9	8	52	251
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-1хн-2020	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	13,1
	итого		550	23,8	21,8	98,8	607,5
день №5 обед							
54-3с-2020	1 блюдо	рассольник ленинградский	200/10	5	5	14	131
54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгановски	90	13	16	8	205
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-1хн-2020	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19	20
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром		огурец/помидор консервированный	60	0,5	0	2,3	9,8
		груша	100	0	0	9	42
	итого		910	24,8	27,4	112	671

	день №6 завтрак							
	54-8м-2020	гор.блюдо	каша рисовая (манная, пшенная)молочная	200	5	5	30	203
	54-8г-2020	гор.блюдо	яйцо отварное	60	6	5	10	110
	54-2гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток	200	2	3	14	82
	пром	хлеб	хлеб пшеничный с маслом	30/20	4	4	14	118
	54-21з-2020							
		итого		530	17	17	68	513
	день №6 обед							
	54-2с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	5	3	16,25	137
	54-9м-2020	2 блюдо	шницель говяжий	90	12	11	6	188
			картофельное пюро, капуста тушеная	170	3	6	34	194
	54-2гн-2020	гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	23	93
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	пром		киви	100	1	1	8	47
		итого		820	24	21,1	102,25	776,4

	день №7 завтрак							
	54-11м-2020	гор. Бл.	Плов из курицы	200	16	18	52	388
	54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	пром		икра кабачковая	50	1	1	10,2	17,2
		итого		510	19,5	19,2	92,4	587,9
	день №7 обед							
	54-8с-2020	1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	7	5	32	133
	54-11г-2020	гор.блюдо	Макароны отварные с красным соусом	150/50	9	8	52	251
	54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221
	54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			икра кабачковая	50	0	1	10,2	21
		итого		810	37,5	29,8	125,3	809,28

день №8 завтрак							
54-10р02020	2блюдо	Рыба тушеная в томате	90	10	11	13	192
54-6г-2020	гарнир	Рис отварной с красным соусом	150\50	6	6	43	250
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном, медом и сахаром	200	0	0	7	28
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	итого		550	18,5	17,6	22	587,3
день №8 обед							
54-12с-2020	1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	8	7	33	148
54-11м-2020	2 блюдо	плов из курицы	200	15	15	42	412
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном, медом и сахаром	200	0	0	7	28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,4	8,6	31,3
		мандарин	100	1	0	8	40
	итого		810	27	23,8	113,3	776,25

	день №9 завтрак							
	54-11г-2020	гор.блюдо	Макароны отварные с красным соусом	150/50	9	8	52	251
	54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	54-13хн-2020	напиток	напиток из св. мороженной смородины	200	0,5	0,2	32	65,3
		итого		560	31,1	24,4	99,7	655,14
	день №9 обед							
	54-2с-2020	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12	11	21	235
	54-16м-2020	2 блюдо	тефтеля из говядины с рисом	90	13	13	11	200
	54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	150	3	6	22	146
	54-13хн-2020	напиток	напиток из св. мороженной смородины	200	1	0	15	65
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	54-6о-2020		икра кабачковая	50	3,7	3,7	10,2	27,3
			Банан	100	2	1	21	96
		итого		860	36,6	35,3	115,6	887,1

	день №10 завтрак							
	54-9м-2020	2 блюдо	сырники с повидлом	100/20	9	10	16	209
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	26
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	15	58
	54-2гн-2020	гор.напиток	Суп молочный вермишеливый	200	8	7	43	241
			яблоко	100	0	0	9	40
		итого		550	19,3	17,2	88,8	574
	день №10 обед							
	54-7с-2020	1 блюдо	суп куринный с домашней лапшой	200	7	4	43	178
	54-16м-2020	2 блюдо	Поджарка из рыбы с луком	120	11	10	10	178
	54-8г-2020	гарнир	Рис отварной с овощами	150	4	5	31	167
	54-22хн-2020	гор.напиток	Напиток из вишни или чернослива	200	0	0	23	83
	пром	хлеб	хлеб пшеничный в ассортименте	60	2	0	15	117
		итого		730	23,8	18,7	122	723,4