



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кустаревская СШ»

Н.П. Цыганкова

Приказ от 20.08.2024 № 86

**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся МБОУ «Кустаревская СШ» с 7 до 11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Обед	Свежий фрукт яблоко	100 г.	0,8	5,5	4,3	67,1	<b>338</b>
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Гуляш из птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24	437
	Каша рассыпчатая гречневая	150 г.	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30 г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>28,06</b>	<b>26,75</b>	<b>85,56</b>	<b>659,74</b>	
<b>День 2</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт банан	100 г.	1,5	0,50	21	80	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Плов из птицы	160г	6,50	9,80	17,7	209,20	304
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	0	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>12,73</b>	<b>13,44</b>	<b>93,3</b>	<b>549,35</b>	

День 3							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт яблоко	100 г.	0,8	5,5	4,3	67,1	338
	Суп картофельный с крупой (рис)	250г	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Картофельное пюре	150 г.	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета мясная						
	Сок	200г	1,0	-	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>2,72</b>	<b>13,34</b>	<b>72,23</b>	<b>448,3</b>	
День 4							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт яблоко	100г	0,8	5,5	4,3	67,1	338
	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Гуляш из свинины	80г	14,14	11,4	3,63	173	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	14,00	28,00	943
		Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>33,55</b>	<b>27,7</b>	<b>78,96</b>	<b>644,5</b>	
День 5							
Обед	Свежий фрукт банан	100г	1,5	0,50	21	80	
	Суп картофельный с крупой(пшено)	250г	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Рыба отварная	100г	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Рис отварной с маслом сливочным	150г	3,6	4,32	37,53	203,55	302
	Компот из сухофруктов	200г	0,04	-	24,76	94,20	868
		Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>16,88</b>	<b>8,97</b>	<b>113,46</b>	<b>582,95</b>	

День 6							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт яблоко	100г	0,8	5,5	4,3	67,1	338
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250г	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рагу из овощей	150г	2,29	11,00	14,44	166,00	321
	Птица отварная	80г	16,88	10,88	-	165,00	637
	Сок	200г	1,0	-	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>28,46</b>	<b>32,96</b>	<b>67,97</b>	<b>678,85</b>	
День 7							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт яблоко	100г	0,8	5,5	4,3	67,1	<b>338</b>
	Суп с рыбными консервами	250г	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Печенка по - строгановски (говяжья)	90г	11,46	8,12	6,48	145,89	507
	Макаронные изделия отварные	150г	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из сухофруктов	200г	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>28,43</b>	<b>26,84</b>	<b>89,03</b>	<b>704,09</b>	
День 8							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт банан	100г	1,5	0,50	21	80	
	Борщ с капустой и картофелем	250г	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Плов из птицы	160г	6,50	9,80	17,7	209,20	304
	Чай с сахаром	200г	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>12,01</b>	<b>15,51</b>	<b>190,65</b>	<b>480,9</b>	

День 9							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,к Кал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт яблоко	100г	0,8	5,5	4,3	67,1	<b>338</b>
	Рассольник петербургский	250г	2	5,11	16,93	121,75	179
	Рыба припущенная	100г	16,90	0,65	0,31	75	245
	Пюре картофельное	150г	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из сухофруктов	200г	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за 9-ый день</b>			<b>24,8</b>	<b>11,06</b>	<b>82,65</b>	<b>556,5</b>	
День 10							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,к Кал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт яблоко	100г	0,8	5,5	4,3	67,1	338
	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Катлета мясная из птицы	100г	12,13	17,40	9,86	245	307
	Макароны отварные	150г	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Сок	200г	1,0	-	20,02	84,8	389
		Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>23,2</b>	<b>32,61</b>	<b>81,82</b>	<b>711,3</b>	