



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Кустарёвская СШ»  
 Н.П. Цыганкова  
 Приказ от 08.08.2022 № 78

**Меню приготавливаемых блюд  
 для организации питания обучающихся МКОУ «Кустарёвская 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	100 г.	0,4	-	11,3	46	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60 г.	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Гуляш из говядины	90 г	13,02	11,2	-	152,6	286
	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	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>30,24</b>	<b>25,56</b>	<b>112,76</b>	<b>772,64</b>	
<b>День 2</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100 г.	1,5	0	22	94	
	Салат из свеклы	60 г.	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200 г.	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	0	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>27,67</b>	<b>23,34</b>	<b>131,06</b>	<b>833,74</b>	

<b>День 3</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100 г.	0,8	0	8,6	37	
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60 г.	0,8	0	3	15	
	Суп картофельный с крупой (рис)	200 г.	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Картофельное пюре	150 г.	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета мясная	80 г.	10,83	9,76	8,09	199	
	Кисель из концентрата	200 г.	0,31	0	39,4	160	332
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>20,2</b>	<b>17,17</b>	<b>121,08</b>	<b>749,25</b>	
<b>День 4</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100	0,4	-	11,3	46	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Гуляш из говядины	90	13,02	11,2	-	152,6	286
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>26,51</b>	<b>25,77</b>	<b>104,53</b>	<b>726,54</b>	
<b>День 5</b>							
Обед	Свежий фрукт	100	1,5	-	22	94	
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	204
	Котлета рыбная	80	7,98	4,72	3,12	87	248
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	4,32	37,53	203,55	302
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>17,26</b>	<b>11,91</b>	<b>137,34</b>	<b>720,75</b>	

<b>День 6</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100	0,8	-	8,6	37	
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,8	-	3,0	15,0	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	321
	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165,00	637
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	332
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>29,39</b>	<b>27,58</b>	<b>111,65</b>	<b>806,15</b>	
<b>День 7</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100	0,4	-	11,3	46	
	Салат из моркови с сахаром	80	1,04	0,06	8,4	36	15
	Суп картофельный рыбный с крупой(рис)	250	6,05	3,49	12,19	119	84
	Печенка по - строгановски (говяжья)	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>33,3</b>	<b>20,13</b>	<b>120,08</b>	<b>754,36</b>	
<b>День 8</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к Кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100	1,5	-	22	94	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	

<b>Итого за 8-й день</b>			<b>27,48</b>	<b>25,38</b>	<b>232,23</b>	<b>782,34</b>	
<b>День 9</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,к Кал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100	0,4	-	11,3	46	
	Салат из моркови с сахаром	80	1,04	0,06	8,4	36	15
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 9-ый день</b>			<b>29,75</b>	<b>11,21</b>	<b>111,43</b>	<b>651,60</b>	
<b>День 10</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,к Кал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Обед	Свежий фрукт	100	0,8	-	8,6	37	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Рассольник (с рисовой крупой)	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Гуляш из свинины	60/30	13,95	17,22	5,19	230,82	286
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кисель изконцентратов	200	0,31	-	39,4	160,00	332
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,40	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>26,26</b>	<b>30,92</b>	<b>131,47</b>	<b>902,76</b>	