



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 12 до 18 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День 1</i>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200 г.	7,85	10,1	49,4	320	174
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,36</b>	<b>10,82</b>	<b>79,6</b>	<b>424,2</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100 г.	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Каша рассыпчатая гречневая	200 г.	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Гуляш из мяса птицы	100 г.	12,11	10,06	2,39	138,24	437
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	2,42	29,88	128,40	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,97</b>	<b>30,32</b>	<b>119,40</b>	<b>824,05</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>42,33</b>	<b>41,14</b>	<b>199,00</b>	<b>1248,25</b>	
<i>День 2</i>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150 г.	6,66	11,0	22,64	216,44	173
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,17</b>	<b>11,72</b>	<b>52,84</b>	<b>320,64</b>	
Обед	Салат из свеклы	60 г.	0,86	3,65	5,02	56,34	33

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 г.	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Плов из птицы	160 г.	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,79</b>	<b>28,16</b>	<b>121,41</b>	<b>854,94</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>40,96</b>	<b>39,88</b>	<b>174,25</b>	<b>1175,58</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200 г.	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,26</b>	<b>5,93</b>	<b>52,84</b>	<b>249,40</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60 г.	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Суп картофельный с крупой(рис)	250 г.	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Картофельное пюре	200 г.	4,08	6,40	27,26	183,00	694
	Котлета мясная	80 г.	9,76	10,87	8,41	170,66	
	Кисель из концентрата	200 г.	0,31	-	39,4	160	332
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>19,54</b>	<b>24,12</b>	<b>121,77</b>	<b>777,33</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>27,8</b>	<b>30,05</b>	<b>174,61</b>	<b>1026,73</b>	
<b>День 4</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200 г.	6,24	6,10	19,70	158,64	390
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,75</b>	<b>6,82</b>	<b>49,9</b>	<b>262,84</b>	
Обед	Салат из свеклы	60 г.	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250 г.	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Печенка по - строгановски (говяжья )	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,0	28,00	943
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,89</b>	<b>32,44</b>	<b>121,13</b>	<b>783,95</b>	

<b>Итого за 4-й день</b>			<b>32,64</b>	<b>39,26</b>	<b>172,03</b>	<b>1046,79</b>	
<b>День 5</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из пшена и риса «Дружба»	200 г.	5,79	10,64	31,88	247,6	175
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,30</b>	<b>11,36</b>	<b>62,08</b>	<b>351,8</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100 г.	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный с крупой(пшено)	250 г.	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Котлета рыбная	100 г.	13,3	7,87	5,20	145,0	248
	Рис отварной с маслом сливочным	150 г.	3,6	4,32	37,53	203,55	302
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,02</b>	<b>15,63</b>	<b>120,28</b>	<b>703,05</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>31,32</b>	<b>26,99</b>	<b>182,36</b>	<b>1054,85</b>	
<b>День 6</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром молочная	210 г.	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>5,6</b>	<b>4,79</b>	<b>67,18</b>	<b>301,2</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60 г.	0,8	-	3,0	15,0	
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рагу из овощей	180 г.	2,75	13,8	17,33	199,2	321
	Птица отварная	80 г.	16,88	10,88	-	165,00	637
	Кисель из концентрата	200 г.	0,31	-	39,4	160,0	332
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,05</b>	<b>30,38</b>	<b>105,94</b>	<b>802,35</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>34,65</b>	<b>35,17</b>	<b>173,12</b>	<b>1103,55</b>	

**День 7**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150 г.	6,66	11,0	22,64	216,44	173
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,17</b>	<b>11,72</b>	<b>52,84</b>	<b>320,64</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100 г.	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп с рыбными консервами	250 г.	8,61	8,04	14,34	167,25	87
	Печень по -строгановски (говяжья)	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>35,5</b>	<b>24,8</b>	<b>111,15</b>	<b>761,01</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>44,67</b>	<b>36,52</b>	<b>163,99</b>	<b>1081,65</b>	

**День 8**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200 г.	6,24	6,10	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,75</b>	<b>6,82</b>	<b>49,9</b>	<b>262,84</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60 г.	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Борщ с капустой и картофелем	250 г.	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Плов из птицы	80/130 г.	20,30	17,00	35,69	377,0	304
	Сок фруктовый	200 г.	1,00	-	22,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>26,78</b>	<b>25,38</b>	<b>218,43</b>	<b>745,14</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>35,53</b>	<b>32,2</b>	<b>268,33</b>	<b>1007,98</b>	

**День 9**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,45</b>	<b>8,2</b>	<b>77,98</b>	<b>411,46</b>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	80 г.	1,04	0,06	8,4	36	15
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рыба припущенная	100 г.	17,54	2,38	0,31	16,88	245
	Пюре картофельное	200 г.	4,08	6,40	27,26	183,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,01</b>	<b>14,54</b>	<b>106,94</b>	<b>593,23</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>43,46</b>	<b>22,74</b>	<b>184,92</b>	<b>1004,69</b>	

**День 10**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200 г.	7,85	10,01	49,4	320	174
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,31	0,72	16,2	76,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,36</b>	<b>10,73</b>	<b>79,6</b>	<b>424,2</b>	
Обед	Салат из свеклы	60 г.	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Рассольник( с рисовой крупой)	250 г.	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Гуляш из мяса птицы	100 г.	12,11	10,06	2,39	138,24	437
	Кисель из концентрата	200 г.	0,31	-	39,4	160,0	332
	Хлеб ржаной	60 г.	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,62</b>	<b>23,76</b>	<b>93,62</b>	<b>644,78</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>33,98</b>	<b>34,49</b>	<b>173,22</b>	<b>168,98</b>	

