

Утверждаю

директор МКОУ «Свердликотская  
средняя общеобразовательная  
школа» Суджанского района  
Курской области



Шуличенко А.Н

***Меню и пищевая ценность  
приготовленных блюд  
для обучающихся МКОУ «Свердликотская средняя  
общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области  
на 2021-2022 учебный год  
возраста 12 и старше***

наименование учреждения

столовая

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220		262,95	6,40	11,23	33,92
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215		60	0,07	0,02	15,01
	хлеб	Н	Печенье	60		296	5	14,2	36,6
	Фрукты								
	итого за завтрак					618,95	11,47	25,45	85,63
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	100		59,6	1,31	3,25	6,27
	1 блюдо	98	Суп крестьянский с рисовой крупой	300		91,5	1,76	5,92	7,32
	2 блюдо	290	птица тушенная в соусе	100		172,6	16	10,5	3,4
	гарнир	309	макаронные изделия отварные с маслом	200		224,6	7,36	6,02	35,26
	напиток	342	Компот из свежих плодов ( яблоки, виноград)	200		114,6	0,16	0,16	27,88
	хлеб белый	Н	Хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,2	0,42
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,36	0,66	29,64
	сладкое								
	фрукты	338	Банан	100		96	1,5	0,5	21
		Итого за обед					953,6	33,03	27,21
	Итого за день					1572,55	44,5	52,66	216,82

наименование учреждения

столовая

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
		15	сыр порциями	30		108	6,96	8,85	0
		14	масло сливочное порциями	10		66	0,08	7,25	0,13
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,6	4,08	3,54	17,58
	хлеб	Н	Хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,39
	сладкое		вафли	40		216,2	2	12,4	28,06
	Фрукты								
	Итого за завтрак					602,32	16,28	32,44	65,16
Обед	закуска	43	Салат из овощей	100		90,7	2,85	7,46	3,05
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	300		203,21	11,8	10,55	20,16
	2 блюдо	278	тефтели	110		157	8,13	9,01	10,72
	гарнир	315	овощи, припущенные с маслом	200		132,4	3,04	4,9	19,05
	напиток	342	Компот из свежих ягод	200		114,6	0,16	0,16	27,88
	хлеб белый	Н	Хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	0,84
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,36	0,66	29,64
	сладкое								
	фрукты	338	груша	100		47	0,4	0,3	10,3
		Итого за обед					986,37	32,9	33,55
	Итого за день					1588,69	49,18	65,99	186,8

наименование учреждения

столовая

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийнд	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	220		352	8,65	11,07	54,3
	гор.напиток	377	Чай с лимоном с сахаром	222		62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	П	Печенье	20		296	5	14,2	36,6
	Фрукты					710	13,78	25,29	106,1
Обед	закуска	59	Салат из моркови с яблоками	100		39,9	1,06	0,17	8,52
	1 блюдо	111	Суп картофельный с макаронными изделиями	300		140,4	2,84	6,08	15,6
	2 блюдо	288	Птица отварная (с соусом)	80		190	12,13	14,81	2
	гарнир	312	Картофельное пюре	200		183	4,08	6,4	27,26
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200		114,6	0,16	0,16	27,88
	хлеб белый	Н	Хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	0,84
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,36	0,66	29,64
	сладкое								
	фрукты		Яблоки свежие	50		47	0,4	0,4	9,8
	итого за обед					956,36	27,19	29,08	121,54
Итого за день					1666,36	40,97	54,37	227,64	

наименование учреждения

столовая

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
		Н	йогурт 1,2% с соком персика	100		85	2,5	1,2	16	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215		60	0,07	0,02	15	
	хлеб	П	Печенье	100		440	4,5	20	60	
	Фрукты									
	итого за завтрак					585	7,07	21,22	91	
Обед	закуска	43	Салат из овощей	150		136,05	4,27	11,19	4,57	
	1 блюдо	82	борщ с калустой и картофелем	300		124,5	2,16	5,92	13,1	
	2 блюдо	304	плов из джиги	100/160		471,25	25,38	21,25	44,61	
	гарнир									
	напиток	Н	сок фруктовый	200		43	20	2	10,7	
	хлеб белый									
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,36	0,66	29,64	
	сладкое									
	фрукты	338	груша	100		47	0,4	0,3	10,3	
		Итого за обед					969,74	55,57	41,32	112,92
		Итого за день					1554,74	62,64	62,54	203,92

наименование учреждения

столовая

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	173	каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	250		400	9,83	12,58	61,7	
	гор.напиток	376	чай с сахаром, вареньем	215		60,01	0,06	0,02	15,01	
	хлеб	Н	песенье	30		148	2,5	4,1	18,3	
	фрукты									
	Итого за завтрак						608,01	12,39	16,7	95,01
Обед	закуска	34	салат из свежих помидоров и огурцов	100		73,6	0,96	6,06	3,05	
	гор.блюдо	341	суп перловый с перловой крупой	250		103,25	2,5	2,79	17	
	напиток	345	комлот из свежих ягод	200		122,6	0,52	0,18	28,86	
	хлеб белый					147,94	3,36	0,66	29,64	
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60						
	сладкое					47	0,4	0,4	9,8	
	фрукты	338	яблоко свежее	100			998,17	26,23	37,49	134,85
	Итого за обед						1608,18	38,62	54,19	229,86
Итого за день										

наименование учреждения

столовая

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы.
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220		290,99	6,12	10,71	42,35
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215		60,01	0,06	0,02	15,01
	хлеб		Печенье	60		296	5	14,2	36,6
	Фрукты								
	Итого за завтрак					647	11,18	24,93	93,96
Обед	салат	17	Салат из белокочанной капусты с яблоком	150		69,4	1,90	4,87	9,4
	1 блюдо	58	Суп крестьянский с пшеничной крупой	300		91,5	1,76	5,92	7,32
	2 блюдо	260	птица тушеная в соусе	100		150	11,78	10,12	2,93
	гарнир	303	макаронные изделия отварные	200		224,6	7,36	6,02	35,26
	напиток	342	Компот из свежих плодов ( яблоки, виноград)	200		116,6	0,44	0,16	28,2
	хлеб белый	Н	Хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	0,84
	хлеб зерновой	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,36	0,66	20,64
	сладкое								
	фрукты	338	яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
		Итого за обед					960,56	30,22	28,55
	Итого за день					1607,56	41,4	53,48	217,35

наименование учреждения			столовая		7 день			
Завтрак	Итого за завтрак				590,25	11,3	27,53	75,18
	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,6	95	6,06	3,06
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	250	169,34	9,83	8,88	16,8
	2 блюдо	295	котлета рубленая из мяса птицы	80	282,18	11,3	21,38	11,24
	гарнир	302	каша рассыпчатая гречневая	200	325	11,46	8,12	51,52
	напиток	345	Компот из свежих плодов ( яблоки, виноград,)	200	122,6	0,52	0,18	28,86
	хлеб белый							
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	147,94	3,36	0,66	29,64
	сладкое							
Обед	фрукты	338	груша	100	47	0,4	0,3	10,3
	Итого за обед				1164,66	131,87	45,58	151,42
	Итого за день				1754,91	143,17	73,11	226,6

наименование учреждения			столовая		8 день				
Прием пищи	Раздел	№ раз.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийн	Балки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.напиток	377	чай с лимоном	250		77,5	0,16	0,03	19
	хлеб	Н	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	0,84
			вафли	40		216	20	124	236
	Итого за завтрак					568,52	30,51	130,94	279,39
	закуска	61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100		103,7	1,5	5,07	13,02
1 блюдо	101	суп картофельный с пшен. Крупой	300		109,8	2,61	3,4	17,14	
2 блюдо	288	птица отварная с соусом	80		165,33	34,67	10,66	0	
гарнир	312	пюре картофельное	200		183	4,08	6,4	27,26	
напиток	342	Компот из свежих яблоки и ягод	200		114,6	0,16	0,16	27,88	
	хлеб белый	Н	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	0,84
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,36	0,66	29,64
	сладкое								
Обед	фрукты	338	яблоки свежие	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого за обед					964,89	49,94	27,15	125,58
	Итого за день					1533,41	80,45	158,09	404,97



наименование учреждения

столовая

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
		15	сыр порциями	30		108	6,96	8,85	0
		14	масло сливочное порциями	10		66	0,08	7,25	0,13
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	200		100,6	3,16	2,68	15,94
	хлеб	409	пирожки печеные из пресного теста слойка с творогом	75		331,5	4,65	17,32	39,22
	Фрукты								
	Итого за завтрак					606,1	14,85	36,1	55,29
Обед	закуска	43	салат и овощей	100		90,7	2,85	7,46	3,05
	1 блюдо	30	салат с фруктами и кунжутом	200		103,75	1,9	4,93	10,02
	2 блюдо	304	плов из птицы	100/100		471,25	25,38	21,25	44,61
	гарнир								
	сладкое	Н	Сладкий напиток	200		138,4	0,1	0,4	32,6
	хлеб белый								
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	60		147,94	3,38	0,66	29,64
	сладкое								
	фрукты	338	Груши свежие	100		47	0,4	0,3	10,3
		Итого за обед					997,04	34,39	35
	Итого за день					1603,14	49,24	71,1	186,41

наименование учреждения

столовая

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом и сахаром	250		351,14	10,81	15,45	41,87
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215		60,01	0,06	0,02	15,01
	хлеб		Вафли	30		162	1,5	9,3	17,7
	Фрукты								
	Итого за завтрак					573,15	12,37	24,77	74,58
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	150		105,9	1,42	9,09	4,57
	1 блюдо	91	Рассольник ленинградский	300		123,7	2,47	6,12	14,36
	2 блюдо	118	Суп с говядиной в томате с овощами	100		37,1	10,61	5,00	3,8
	гарнир	112	Пюре картофельное	200		15,2	4,61	0,4	27,25
	напиток	403	компот из смеси сухофруктов	200		10,25	0,06	0,08	32,01
	хлеб белый					107,34	2,36	0,55	29,61
	хлеб белый		Хлеб ржаной-пшеничный						
	сладкое			100		96	1,50	0,5	21
	фрукты		банан			905,34	23,5	27,92	132,64
		Итого за обед					1478,49	35,87	52,69
	Итого за день								
Среднее значение содержания пищевых веществ						1596,62	58,61	70,12	230,76

Протуновано, протуновано и скреплено  
печальо

*А. Н. Шуличенко*

листоб

Директор МКОУ «Свердловская средняя  
общеобразовательная школа»

/ А. Н. Шуличенко /



2017