

Утверждаю
директор МКОУ «Свердликотвская
средняя общеобразовательная
школа» Суджанского района
Курской области

Шуличенко А.Н



***Меню и пищевая ценность
приготовленных блюд
для обучающихся МКОУ «Свердликотвская средняя
общеобразовательная школа»
Суджанского района Курской области
на 2021-2022 учебный год
возраста 7-11 лет***

наименование учреждения

столовая

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	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	250		76,25	1,47	4,93	6,1
	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	40		91,96	2,24	0,44	0,96
	сладкое								
	фрукты	338	Банан	100		96	1,5	0,5	21
		Итого за обед					882,37	31,62	26
	Итого за день					1501,32	43,09	51,45	186,92

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	20		46,76	1,58	0,2	0,42
	сладкое		вафли	40		216,2	2	12,4	28,06
	Фрукты								
	Итого за завтрак					555,56	14,7	32,24	46,19
Обед	закуска	43	Салат из овощей	100		90,7	2,85	7,46	3,05
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250		169,34	9,83	8,88	16,8
	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	20		46,76	1,58	0,2	0,42
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	0,96
	сладкое								
	фрукты	338	груша	100		47	0,4	0,3	10,3
		Итого за обед					849,76	28,23	31,35
	Итого за день					1405,32	42,93	63,59	135,37

наименование учреждения

столовая

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	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	200		62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	П	Печенье	20		296	5	14,2	36,6
	Фрукты								
	Итого за завтрак					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	250		117	2,37	5,07	13
	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	20		46,76	1,58	0,2	0,42
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	0,44	0,96	21,24
	сладкое								
	фрукты		Яблоки свежие	50		47	0,4	0,4	9,8
		итого за обед					830,22	22,22	28,17
	Итого за день					1540,22	36	53,46	216,22

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	100		90,7	2,85	7,46	3,05
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем	250		103,75	1,8	4,93	10,92
	2 блюдо	304	плов из птицы	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	40		91,96	0,44	0,96	21,24
	сладкое								
	фрукты	338	груша	100		47	0,4	0,3	10,3
		Итого за обед					847,66	50,87	36,9
	Итого за день					1432,66	57,94	58,12	191,82

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	220		352	8,65	11,07	54,3
	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					560,01	11,21	15,19	87,61
Обед	закуска	24	салат из свежих помидоров и огурцов	100		70,6	0,96	6,06	3,05
	1 блюдо	101	суп картофельный с перловой крупой	250		103,25	2,5	2,79	17
	2 блюдо	295	котлета рубленая из мяса птицы	80		282,18	11,13	21,38	11,24
	гарнир	309	макаронные изделия отварные	200		224,6	7,36	6,02	35,26
	напиток	345	компот из свежих ягод	200		122,6	0,52	0,18	28,86
	хлеб белый								
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	0,96
	сладкое								
	фрукты	338	яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого за обед					942,19	25,11	37,27	106,17
Итого за день					1502,2	36,32	52,46	193,78	

наименование учреждения

столовая

6 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		290,99	6,12	10,71	42,35
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		60,01	0,07	0,02	15
	хлеб		Печенье	60		296	5	14,2	36,6
	Фрукты								
	Итого за завтрак					647	11,19	24,93	93,95
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100		59,6	1,31	3,25	6,27
	1 блюдо	98	Суп крестьянский с рисовой крупой	250		76,25	1,47	4,93	6,1
	2 блюдо	290	птица тушенная в соусе	100		172,6	16	10,5	3,4
	гарнир	309	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	20		46,76	1,58	0,2	0,42
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	0,96
	сладкое								
	фрукты	338	яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого за обед					835,37	30,8	25,9	90,41
Итого за день					1482,37	41,99	50,83	184,36	

наименование учреждения

столовая

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийнд	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
		409	пирожки печеные из пресного сдобного теста с творогом	100		442	6,2	23,1	53,2
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,6	4,08	3,54	17,58
	хлеб								
	Фрукты								
	Итого за завтрак					560,6	10,28	26,64	70,78
Обед	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	11,13	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	40		91,96	2,24	0,44	0,96
	сладкое								
	фрукты	338	банан	100		96	1,5	0,5	21
	Итого за обед					1157,68	131,68	45,56	133,44
Итого за день					1718,28	141,96	72,2	204,22	

наименование учреждения

СТОЛОВАЯ

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	93	суп молочный с макаронными изделиями	250		181,5	7,19	6,51	23,55	
	гор.напиток	377	чай с лимоном	222		62	0,13	0,02	15,21	
	хлеб	Н	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	0,84	
			вафли	40		216	20	124	236	
	Итого за завтрак						553,02	30,48	130,93	275,6
Обед	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	200		73,2	1,74	2,27	11,43	
	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	20		46,76	1,58	0,2	0,42	
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	0,96	
	сладкое									
	фрукты	338	груша	100		47	0,4	0,3	10,3	
	Итого за обед						825,55	46,37	25,5	91,27
	Итого за день						1378,57	76,85	156,43	366,87

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	82	борщ с картофелем и капустой	250		103,75	1,8	4,93	10,92
	2 блюдо	304	плов из птицы	100/160		471,25	25,38	21,25	44,61
	гарнир								
	напиток	Н	Сок фруктовый	200		136,4	0,6	0,4	32,6
	хлеб белый								
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	0,96
	сладкое								
	фрукты	338	яблоко	100		47	0,4	0,4	9,80
		Итого за обед					941,06	33,27	34,88
	Итого за день					1547,16	48,12	70,98	157,23

наименование учреждения

столовая

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно	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	100		70,6	0,95	6,06	3,05	
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250		107,25	2,03	5,1	11,97	
	2 блюдо	229	рыба тушеная в томате с овощами	100		111	10,01	5,06	3,8	
	гарнир	312	пюре картофельное	200		183	4,06	6,4	27,26	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200		166	0,825	0,09	40,01	
	хлеб белый									
	хлеб черный	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	0,96	
	сладкое									
	фрукты		банан	100		96	1,50	0,5	21	
		Итого за обед					825,81	21,635	23,65	108,05
		Итого за день					1398,96	34,05	48,42	182,63
Среднее значение содержание пищевых веществ						1490,71	55,92	67,79	201,94	

Протинуровано, пронумеровано и скреплено
печатью И.В. Протинуров листов

Директор МКОУ «Свердловская средняя
образовательная школа»

/ А.Н. Шульченко /

