

МБОУ «Кушкниская основная общеобразовательная школа»

Темниковский муниципальный район

Республика Мордовия



Утверждаю:

И.С. Возжанина

2022 г.

**Основное (организованное)**

десятидневное меню

на 2022-2023 учебный год

(горячее питание)

сезонность: осенне-зимний период

возрастная группа: 7-11 лет



МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День первый

наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
каша вязкая молочная рисовая с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161		25
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
Салат из свеклы с зел.горошком (урожай 2021)	100	3,66	3,38	7,19	77,1		56
Масло сливочное порционное	15	0	12,3	0,2	37,5		1
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,13</b>	<b>23,68</b>	<b>79,08</b>	<b>511,8</b>	<b>21,78</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из овощей (огурцы, помидоры.урожай 2021)	100	0,98	6,15	3,73	74,2		5
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82		10
Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265		68
сок апельсиновый	200	0,5	0	17,41	72		
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>31,61</b>	<b>19,07</b>	<b>97,44</b>	<b>712,96</b>	<b>30,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1330</b>	<b>43,74</b>	<b>42,75</b>	<b>176,52</b>	<b>1224,76</b>	<b>52,12</b>	

1,0                    1                    4,1  
1                        1                        4

МБОУ " Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

**День второй**

наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога	180	17,64	18	32,4	251,6		29
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	22,4	96		71
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
яблоко 1 шт.	100	0,21	4,3	7,8	47,33		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>505</b>	<b>21,88</b>	<b>25,32</b>	<b>79,83</b>	<b>486,93</b>	<b>20,72</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Рассольник с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,6		60
Рыба тушеная в томат соусе	100	11,87	7,85	8,53	175		33
Овощи тушеные	180	3,67	3,76	24,53	84		46
Кефир	180	0,2	0	14	28		54
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>25,78</b>	<b>22,61</b>	<b>108,4</b>	<b>691</b>	<b>29,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1430</b>	<b>47,66</b>	<b>47,93</b>	<b>188,23</b>	<b>1177,93</b>	<b>50,12</b>	

1,0	1,0	3,9
-----	-----	-----

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День третий

наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		26
Каша гречневая	180	5,32	4,52	28,11	174		25
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		70
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
пряник	15	1,02	3,7	19,7	23,4		
Апельсин (1шт.)	100	0,03	0,25	1,92	36,67		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14,48</b>	<b>11,29</b>	<b>63,96</b>	<b>474,07</b>	<b>20,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	6,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,2		14
Котлеты (рыбные)	100	13,3	8,7	9,59	133,75		37
Капуста тушеная	150	2,78	6,02	34,52	92,2		47
сок фруктовый (грушевый)	200	1,1	5,2	4,1	103		
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>27,3</b>	<b>30,11</b>	<b>107,05</b>	<b>716,05</b>	<b>30,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1395</b>	<b>41,78</b>	<b>41,4</b>	<b>171,01</b>	<b>1190,12</b>	<b>50,6</b>	

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День четвертый

наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша " Дружба"( рис, пшено)	200	4,22	4,67	9,75	257,15		22
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,09	28		52
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>535</b>	<b>8,15</b>	<b>5,91</b>	<b>40,28</b>	<b>472,15</b>	<b>20,09</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная( урожай2021г.)	100	1,44	6,84	4,88	82,1		56
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	80,2	82		10
Птица отварная	100	14,88	10,88	0	181,25		41
Макаронные изделия отварные	180	4,02	6,02	1,75	92,2		45
Ряженка	180	2,5	5,9	1,7	52		54
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>31,24</b>	<b>35,4</b>	<b>127,58</b>	<b>709,55</b>	<b>30,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1430</b>	<b>39,39</b>	<b>41,31</b>	<b>167,86</b>	<b>1181,7</b>	<b>50,29</b>	

1,0

1

4,1

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День пятый

наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	5,04	6,1	19,7	158,64		23
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Сыр голланд. порц.	15,7	1,16	1,48	0	18,2		2
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
мандарин 2 шт.	100	0,4	0,4	9,8	47		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>550,7</b>	<b>12,75</b>	<b>12,02</b>	<b>72,22</b>	<b>460,04</b>	<b>19,58</b>	
<b>ОБЕД</b>							
салат из моркови с яблоками (урожай 2021)	100	1,08	1,88	5,02	40,4		9
Суп рыбный с консервами	200	6,09	6,72	8,47	127,08		12
Котлеты рубленные	100	12,2	13,92	7,01	124,3		40
Пюре картофельное	180	3,67	7,27	23,73	153		46
Кефир	180	0,5	0	17,41	72		54
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>30,49</b>	<b>31,62</b>	<b>100,69</b>	<b>736,78</b>	<b>31,35</b>	
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1390,7</b>	<b>43,24</b>	<b>43,64</b>	<b>172,91</b>	<b>1196,82</b>	<b>50,93</b>	

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День шестой

наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яблоко(1ШТ.)	100	0,21	4,3	7,8	47,33	0	48
Омлет натуральный	150	14,97	6,11	12,65	241,33		27
Чай с лимоном	200	0,12	0	9,57	52,8		74
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
Масло сливочное порц.	15	0	12,3	0,2	37,5		1
<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,93</b>	<b>23,03</b>	<b>47,45</b>	<b>469,96</b>	<b>20,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы с зел.горошком (урожай 202	100	3,66	3,38	11,19	77,1		56
Рассольник	200	1,68	4,09	19,27	96,6		60
Гуляшс овощами	240	10,78	8,64	29,24	285,48		17
Кисель из свежих плодов	200	0,04	0	18,76	46,62		51
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
	0	0	0	0	0		
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>23,11</b>	<b>17,94</b>	<b>117,51</b>	<b>725,8</b>	<b>30,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1280</b>	<b>41,04</b>	<b>40,97</b>	<b>164,96</b>	<b>1195,76</b>	<b>50,88</b>	

1,00 1,00 4,03



МБОУ " Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День седьмой

наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пудинг из творога	150	12,24	16,48	20,16	179,2		29
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	29,4	96		71
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
груша 1 шт.	100	0,4	0,3	10,3	47		
<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,77</b>	<b>24,4</b>	<b>77,39</b>	<b>476,2</b>	<b>20,26</b>	<b>20</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп картофельный с бобовыми	200	2,39	4,22	3,06	107,8		59
Рыба припущенная с овощами	100	3,04	0,23	2,36	89,5		34
каша гречневая	180	5,32	4,52	28,11	174		25
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
Сок яблочно-виноградный	200	0,2	0	10,09	28		
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>19,31</b>	<b>15,88</b>	<b>91,69</b>	<b>706,7</b>	<b>30,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1385</b>	<b>41,08</b>	<b>40,28</b>	<b>169,08</b>	<b>1182,9</b>	<b>50,34</b>	

1,0

1,0

4,2

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День восьмой

наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой (пшеном)	200	9,8	5,48	11,57	149,89		63
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
апельсин( 1шт.)	100	0,03	0,25	1,92	36,67		48
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
масло порц.	15	0	12,3	0,2	37,5		1
вафельная конфета	20	1,55	4,69	23,96	13,02		
<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,53</b>	<b>14,46</b>	<b>80,17</b>	<b>473,28</b>	<b>20,14</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная ( урожай 2020г.)	100	1,44	6,84	4,88	82,1		56
Щи с тушенкой	200	1,75	5,95	9,94	101,24		17
Шницель рыбный натуральный	100	10,91	4,9	10,26	131,1		41
Картофель отварной	180	3,43	5,41	27,62	142,35		64
кефир	200	2,5	5,59	7,7	52		54
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>26,98</b>	<b>30,52</b>	<b>99,39</b>	<b>728,79</b>	<b>31,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1430</b>	<b>44,51</b>	<b>44,98</b>	<b>179,56</b>	<b>1202,07</b>	<b>51,15</b>	

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День девятый

наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		26
Каша гречневая	180	5,32	4,52	28,11	174		25
Сыр порцион.	15,7	1,16	1,48	0	18,2		2
Яблоко 1 шт	100	0,21	4,3	7,8	47,33		48
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		3
Чай с лимоном	200	1,4	2,7	22,4	96		74
<b>Итого завтрак</b>	<b>570,7</b>	<b>15,61</b>	<b>13,62</b>	<b>68,04</b>	<b>489,53</b>	<b>20,83</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с зел. Горош.(урожай 2021	100	1,41	5,08	11,19	87,4		6
Суп рыбный с консервами	200	6,09	6,72	9,47	127,08		12
Птица отварная	100	11,08	10,88	0	161,25		41
Капуста тушеная	150	2,78	6,02	34,52	92,2		47
Ряженка	180	0,12	0	9,57	42,8		54
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>28,43</b>	<b>30,53</b>	<b>103,8</b>	<b>730,73</b>	<b>31,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1380,7</b>	<b>44,04</b>	<b>44,15</b>	<b>171,84</b>	<b>1220,26</b>	<b>51,93</b>	

1,0

1,0

3,9

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 7 -11 лет

День десятый

наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350 ккал.	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	5,04	6,1	19,7	158,64		23
пряник	15	1,02	3,7	19,7	23,4		
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		70
Хлеб пшеничный	35	2,63	0,32	17,23	91		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		48
<b>Итого завтрак</b>	<b>545</b>	<b>11,19</b>	<b>12,64</b>	<b>94,03</b>	<b>455,04</b>	<b>19,36</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	6,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с фрикадельками	200	5,29	5,7	16,99	111,5		16
Котлеты рубленные	100	9,2	14,08	10,52	124,3		40
Макароны отварные с овощами	200	3,58	7,18	13,12	145,03		19
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,69	104		
Хлеб ржаной	40	3,95	1,47	19,36	116		
Сок яблочный	200	12	0	10,09	28		
<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>38,45</b>	<b>34,88</b>	<b>98,13</b>	<b>722,73</b>	<b>30,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>49,64</b>	<b>47,52</b>	<b>192,16</b>	<b>1177,77</b>	<b>50,12</b>	

1,0

1,0

4,0