

Утверждаю
директор МБОУ «Кривская СОШ»
Т.Л. Смирных

Приказ № 15 от 26.02.2025

Меню приготовляемых блюд

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кривская средняя общеобразовательная школа»**

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса Г.	Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	Эн.ценность Ккал.
День первый						
Завтрак						
54-1-з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,5	4,4	0	101,9
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	7,3	11,4	19,7	184,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Фрукт(Яблоко)	100	0,6	0,6	24,7	66,6
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	16,2	16,9	80,3	520,4
Обед						
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	6,5	21,6	216,1
54-11г	Пюре картофельное	170	3,2	5,2	29,8	229,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11,1	12,9	4,9	133,1
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	29,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	140,6
	Итого за обед	700	24	25	115,6	800
	Итого за день	1200	40,2	41,9	195,9	1320,4
День второй						
Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	160	8,6	11,3	19,7	242,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	6,6	10,1	100,4
	Фрукт(Яблоко)	100	0,6	0,6	24,7	66,6
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	18,5	19	84	550
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	170,4
54-6г	Рис отварной	150	4,6	4,5	36,4	216,5
54-011р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10	10,2	14,4	103
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	Итого за обед	740	25,1	21	112,5	724,3
	Итого за день	1240	43,6	40	196,5	1274,3
День третий						
Завтрак						
54-1г	Макаронны отварные	160	5,3	9,9	22,8	296,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Фрукт(банан)	100	6,3	5,8	24,3	143,4
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	16,4	16,2	83	607,6
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	5,8	18,5	110,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,4	10,3	35,9	150,7
54-23м	Биточки из курицы	90	8,3	10,4	10	117,1
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	26	27,0	113,7	600
	Итого за день	1200	42,4	43,2	196,7	1207,6
День четвертый						
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	10,8	119
54-1т	Запеканка из творога	75	8,34	12,3	15,8	150,6
517	Кисель	200	1,36	0	12,4	121,52
	Фрукт(апельсин)	100	1,1	0,3	14,5	49
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	515	19	17,8	83	580,72
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	3,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	Макаронны отварные	170	5,3	4,9	32,8	296,8
54-21м	Курица отварная	90	7,5	10,9	0,9	123,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,9	2,9	21,2	86
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	25,00	23,08	100,7	780,3
	Итого за день	1215	44	41,6	183,7	1361,02
День пятый						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	160	13,3	18,1	27,6	374,9

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Фрукт(Яблоко)	100	0,6	0,6	19,5	66,6
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	18,7	19,2	83	608,9
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	7	14,4	142,2
54-21г	Горошница	170	7,5	6,3	31,3	230
54-5м	Котлета из курицы	90	9,7	13,2	10	226,5
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	29,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	27	27	115	819,8
	Итого за день	1200	45,7	46,2	198	1428,7
День шестой						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	160	7,0	10,4	23,7	284,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	7,0	11,2	86
	Фрукт(Яблоко)	100	0,6	0,6	18	66,6
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	16,1	18,5	82,4	577,7
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	52	16,8	115,6
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	4,2	29,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	90	11,7	21,3	22,4	210
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,4	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	740	25,3	21,3	106,4	640,9
	Итого за день	1240	41,4	39,8	188,8	1218,6
День седьмой						
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	160	11,5	13,6	14,86	234,22
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Фрукт(Банан)	100	2,3	5,8	29,6	143,4
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	18,6	19,9	80,36	545,02
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих	60	0,6	3,1	1,8	37,6

	помидор и огурцов					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,7	5,7	17,64	120,4
54-12м	Плов с курицей	200	12	11,2	43,2	350
54-21гн	Какао с молоком	180	4,7	3,5	22,5	100,4
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	24,6	24	114,64	749
	Итого за день	1200	43,2	43,9	195	1294,02

День восьмой

Завтрак

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	10,1	108,4
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	15	1,6	112,7
517	Кисель	200	1,36	0	17	121,52
	Фрукт (Яблоко)	100	0,6	0,6	24,7	66,6
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	515	17,16	21,7	101,92	549,82

Обед

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	219,6
54-1г	Макароны отварные	170	5,3	9,9	32,8	208,2
54-12р	Рыба запеченная с сыром и луком(минтай)	90	10,4	13,8	12,3	150,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	29,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	26	27	122,9	799,6
	Итого за день	1215	43,16	48,7	205,8	1349,42

День девятый

Завтрак

	Джем фруктовый	10	2,8	0	7,2	22
54-1	Макароны отварные	150	5,3	14,7	12,8	246,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Фрукт(банан)	100	2,3	0,6	24,7	143,4
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	15,2	15,7	80,6	579,6

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	182,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,2	10,0	35,9	270

54-23м	Биточки из курицы	90	7,3	10,9	10	126,5
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	29,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	25,7	27	110,9	800,3
	Итого за день	1200	40,5	42,7	191,5	1379,9
День десятый						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	160	10,3	15,1	20	374,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Фрукт(Яблоко)	100	0,6	0,6	24,7	66,6
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак	500	15,7	16,2	80,6	608,9
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	5,9	10	14,44	115,66
54-22м	Рагу из курицы	200	13,9	12	30,6	154,4
517	Кисель	180	1,36	0	29,02	221,52
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	700	26,35	22,6	105,06	641,28
	Итого за день	1200	42,05	38,8	185,66	1250,18