



Меню приготавливаемых блюд
МКОУ "Кегультинская СОШ имени М.А.Сельгикова" на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/4/4	2,65	1,87	20,5	267,85	№ 4
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,80	8,90	18,50	164,90	№3
	Печенье	30	3,38	3,77	35,8	135,0	
	Чай молочный	200	1,4	1,6	16,4	190,17	№945
	Йогурт	125	3,50	3,10	5,60	70,60	
Итого за завтрак			18,73	16,14	96,79	828,52	
День 2							
Завтрак	Борщ	200	7,44	5,82	9,54	124,84	№110
	Котлета куринная с томатным соусом	100/20	12,13	17,4	9,86	245	№307/578
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,5	№ 679
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	№ 382
	Хлеб ржаной	50	4,00	1,50	25,00	131,50	к/к
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	38,76	№ 368
Итого за завтрак			36,01	34,07	105,92	889,15	
День 3							
Завтрак	Суп гороховый	200	9,38	5,87	12,30	173,48	№139
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377	№ 304
	Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	86,00	№ 945
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	к/к
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	№399
Итого за завтрак			35,15	25,74	105,49	835,68	

День 4							
Завтрак	Суп с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	№ 208
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	№ 649
	Биточки рыбные	120	10,49	3,51	11,26	115,78	143
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	№ 685
	Салат свекольный с маслом	100	1,42	6,09	10,2	93,9	24
	Хлеб ржаной	50	4,00	1,50	25,00	131,50	к/к
Итого за завтрак			36,55	29,14	116,86	758,60	
День 5							
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	№469
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 209
	Бутерброд с сыром, с маслом	40/10/10	7,8	8,9	18,5	207,3	№ 3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38,76	№368
Итого за завтрак			48,81	40,13	80,48	738,32	
Итого за неделю			139,24	111,15	399,62	3161,12	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,82	12,83	34,76	285	№ 182
	Печенье	30	3,38	3,77	35,8	135,0	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,80	8,90	18,50	164,90	№3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	№ 382
	Йогурт	125	3,50	3,10	5,60	70,60	
Итого за завтрак			26,58	32,14	112,23	774,10	
День 7							
Завтрак	Суп харчо, на курином бульоне	200	6,18	3,3	14,65	113	№ 204
	Птица тушенная в томатном соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	№ 301/578
	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	№ 332
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	№ 685
	Салат витаминный (из свежей капусты, моркови)	60	1,5	4,5	27,8	88,3	№ 40
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	131,50	к/к
Итого за завтрак			47,39	37,55	146,80	917,15	

День 8							
Завтрак	Суп крестьянский	200	10	8,63	7,9	167,3	№ 26
	Ленивые голубцы с мясом курицы в томатном соусе	100	22,06	14,13	31	342,19	№ 483
	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	№ 332
	Чай молочный	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб ржаной	50	4,00	1,50	25,00	131,50	к/к
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	38,76	№ 368
Итого за завтрак			45,50	26,80	114,00	975,65	
День 9							
Завтрак	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	15,3	28,9	14,87	156,8	№ 132
	Рис отварной с маслом	150	2,38	5,26	1,24	162,3	№ 511
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,3	5,03	6,02	146,2	№ 340
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	№399
	Салат свекольный с маслом	100	1,42	6,09	10,2	93,9	№ 24
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	131,50	к/к
	Итого за завтрак			38,40	46,98	77,53	782,70
День 10							
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	№ 469
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 209
	Бутерброд с сыром, с маслом	40/10/10	7,8	8,9	18,5	207,3	№ 3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38,76	№ 368
Итого за завтрак			48,81	40,13	80,48	738,32	
Итого за 10 дней			206,68	183,60	531,04	4187,92	
Итого за 10 дней			345,92	294,75	930,66	7349,04	