

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 2

Ильницкая Ю.П.

Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях  
Кавалеровского муниципального района Приморского края



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	8,6	17,7	143,0	54-19к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>14,6</b>	<b>68,6</b>	<b>434,5</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	80	2,4	0,2	4,8	29,6	54-20з-2020	2021
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	7,8	10,0	12,3	178,3		2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	12,6	15,3	62,8	437,0	54-3г-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,3</b>	<b>26,9</b>	<b>100,8</b>	<b>754,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,5</b>	<b>41,5</b>	<b>169,3</b>	<b>1 189,4</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

**2 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	
<b>Завтрак</b>		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С ИЗЮМОМ	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
ЯБЛОКО	100	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	
<b>Обед</b>		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С ОВОЩАМИ	100	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	
<b>Всего за день:</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8,5	11,7	42,5	313,2	54-7к-2020	2021
0,2	0,0	6,5	26,8	54-2НГ-2020	2021
0,4	0,4	9,8	47,0	847	
3,2	1,3	14,3	82,2		2021
<b>12,3</b>	<b>13,4</b>	<b>73,1</b>	<b>469,2</b>		
0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020	2021
5,8	5,2	37,2	157,2	54-5с-2020	2021
9,0	11,6	8,9	234,7	54-18м-2020	2021
7,5	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	2021
0,3	0,1	7,2	30,8	54-6нГ-2020	2021
3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>26,4</b>	<b>25,3</b>	<b>105,5</b>	<b>755,1</b>		
<b>38,7</b>	<b>38,7</b>	<b>178,5</b>	<b>1 224,3</b>		
6,1	5,3	10,1	113,0		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,0	8,0	14,2	105,8	54-9К-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,7</b>	<b>14,0</b>	<b>65,1</b>	<b>397,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	2,0	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	240	14,1	13,2	35,0	280,7	54-22м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,3</b>	<b>26,1</b>	<b>100,6</b>	<b>707,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,0</b>	<b>40,1</b>	<b>165,6</b>	<b>1 105,1</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
<b>Завтрак</b>	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ	200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>
<b>Обед</b>	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>
<b>Всего за день:</b>	
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
4,7	7,8	23,1	104,3	54-15к-2020	2021
0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-2020	2021
3,3	4,7	30,1	182,5		
3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>74,2</b>	<b>396,9</b>		
1,0	0,1	12,2	53,4	50	
8,3	6,7	20,4	166,4	54-8с-2020	2021
8,6	13,0	9,6	192,1	306	2008
3,6	5,4	38,4	208,7	54-6г-2020	2021
0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>24,9</b>	<b>26,5</b>	<b>101,4</b>	<b>729,6</b>		
<b>36,4</b>	<b>40,3</b>	<b>175,5</b>	<b>1 126,5</b>		
6,1	5,3	10,1	113,0		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ДРУЖБА	200	5,0	6,9	20,9	168,0	54-16к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,7</b>	<b>12,9</b>	<b>71,8</b>	<b>459,5</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	7,0	5,0	33,5	247,5		2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	517	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,0	5,0	19,7	134,8	54-11г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26,3</b>	<b>27,4</b>	<b>101,4</b>	<b>803,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,0</b>	<b>40,3</b>	<b>173,2</b>	<b>1 262,5</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,4	11,0	42,5	299,8	177,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,2</b>	<b>12,7</b>	<b>73,1</b>	<b>455,8</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,0	0,1	12,2	53,4	50	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ (ХАРЧО)	250	5,0	7,3	14,7	113,0	204	2005
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	517	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,2</b>	<b>26,9</b>	<b>106,6</b>	<b>771,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,4</b>	<b>39,7</b>	<b>179,7</b>	<b>1 227,3</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,2	6,5	26,4	173,7	54-21к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ )	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,0</b>	<b>12,6</b>	<b>78,0</b>	<b>469,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,0	8,6	32,6	182,6	54-2с-2020	2021
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	13,7	7,4	6,2	160,1	54-11р2020	2021
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	208,7	54-6г-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,4</b>	<b>26,8</b>	<b>100,5</b>	<b>710,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,4</b>	<b>39,5</b>	<b>178,5</b>	<b>1 179,5</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,1	6,7	13,8	174,4	54-20к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>12,7</b>	<b>64,7</b>	<b>465,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	80	0,2	0,0	2,4	9,6	70	2010
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	250	6,4	7,6	18,1	146,8	54-10с-2020	2021
КУРИЦА ТУШЁНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	10,1	8,3	13,4	181,3	54-25м-2020	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,5	32,7	212,0	54-1г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>25,7</b>	<b>23,7</b>	<b>100,7</b>	<b>712,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,5</b>	<b>36,5</b>	<b>165,4</b>	<b>1 178,8</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	8,6	17,7	143,0	54-19к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>14,6</b>	<b>68,6</b>	<b>434,5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,1	3,6	6,1	80,8	54-13з-2020	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	5,6	36,6	169,0	54-3с-2020	2021
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	16,1	14,7	39,8	377,0	54-12м-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,3</b>	<b>25,3</b>	<b>104,0</b>	<b>739,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,5</b>	<b>39,9</b>	<b>172,5</b>	<b>1 174,3</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>12,1</b>	<b>12,6</b>	<b>69,8</b>	<b>443,5</b>		
<b>Обед</b>							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	80	1,6	0,2	8,2	41,8	54-21з-2020	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	11,6	14,1	24,1	225,8		2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,3	161,4	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,7</b>	<b>27,0</b>	<b>105,2</b>	<b>739,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>39,6</b>	<b>175,0</b>	<b>1 183,1</b>		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		