

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 2 г.г. Кавалерово
 Ильинская 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		2021
Итого за прием пищи:	500	13,2	14,6	68,6	434,5		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	80	2,4	0,2	4,8	29,6	60	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	5,6	36,6	169,0	54-3с-2020	2021
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС КРАСНЫЙ ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,5	32,7	212,0	54-1г-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		2021
Итого за прием пищи:	860	26,0	25,0	117,9	776,8		
Всего за день:		39,2	39,6	186,5	1 211,3		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Завтрак	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С ИЗЮМОМ	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ЯБЛОКО	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30
Итого за прием пищи:	530
Обед	
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	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
Итого за прием пищи:	810
Всего за день:	
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	54-19з-2020	2021
3,2	1,3	14,3	82,2		2021
12,3	13,4	73,1	469,2		
0,2	0,0	2,4	9,6		
5,8	5,2	37,2	157,2	54-5с-2020	2021
10,7	11,6	8,9	234,7	54-18м-2020	2021
6,2	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		
26,4	25,2	105,9	753,4		
38,7	38,6	178,9	1 222,6		
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			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	500	11,7	14,0	65,1	397,3		
Обед							
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	17,1	13,2	28,0	260,7	54-9м-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		
Итого за прием пищи:	800	29,3	26,1	93,6	687,8		
Всего за день:		41,0	40,1	158,6	1 085,1		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ	200	4,7	7,8	23,1	104,3	54-15к-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	500	11,5	13,8	74,2	396,9		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,0	0,1	12,2	53,4	54-5з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	6,7	19,5	161,7	54-8с-2020	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	120	8,6	13,0	9,6	192,1	306	2008
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	54-2нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	830	24,9	26,5	100,5	724,9		
Всего за день:		36,4	40,3	174,6	1 121,8		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	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			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	500	11,7	12,9	71,8	459,5		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	18,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
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		
Итого за прием пищи:	830	26,3	27,5	93,4	703,0		
Всего за день:		38,0	40,4	165,2	1 162,5		
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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	530	11,2	12,7	73,1	455,8		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,0	0,1	12,2	53,4	54-2з-2020	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,7	4,2	10,2	91,0	95	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	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		
Итого за прием пищи:	860	23,6	23,8	102,2	749,5		
Всего за день:		34,8	36,6	175,3	1 205,3		
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			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	500	12,0	12,6	78,0	469,2		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	80	2,4	0,2	4,8	29,6	60	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,0	6,6	22,6	142,6		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	208,7	54-6г-2020	2021
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	13,7	7,4	6,2	160,1	54-11р2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	830	30,2	21,9	102,2	704,8		
Всего за день:		42,2	34,5	180,2	1 174,0		
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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	500	12,8	12,7	64,7	465,9		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	80	0,2	0,0	2,4	9,6	54-21з-2020	2021
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		
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		
Итого за прием пищи:	810	25,7	23,7	100,7	712,9		
Всего за день:		38,5	36,5	165,4	1 178,8		
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			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	500	13,2	14,6	68,6	434,5		
Обед							
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	10,1	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		
Итого за прием пищи:	800	20,3	25,3	104,0	739,8		
Всего за день:		33,5	40,0	172,5	1 174,3		
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
Итого за прием пищи:	530	12,1	12,6	69,8	443,5		
Обед							
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8,4	12,5	20,5	244,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	54-3соус-2020	2021
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		
Итого за прием пищи:	860	24,3	25,5	102,3	767,4		
Всего за день:		36,4	38,1	172,1	1 210,9		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		