

Свердловская область
Управление образованием
городского округа Богданович
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Кунарская СОШ)



Утверждаю:
Директор школы
МАОУ Кунарской СОШ
Е.А.Асочакова
«01» января 2024г.

Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся 7-11 лет
МАОУ КУНАРСКОЙ СОШ

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ КУНАРСКАЯ СОШ с 7-11 лет

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
1 день											
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные со сливочным маслом	150	211,1	5,52	5,3	35,33	12,82	0,74	0,06	
189	2	Биточки куринные	100	186,09	11,02	12,45	7,52	32,11	1,34	0,03	2,7
271	3	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
		Итого за приём	500	635,29	19,96	25,4	82,65	62,39	3,25	0,17	2,78
		Обед									
37	1	Суп картофельный с бобовыми	200	196,4	11,57	10,13	14,3	28,39	1,48	0,14	4,52
162	2	Гуляш из говядины	100	203,12	14,78	14,5	3,77	16,75	2,26	0,05	0,45
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	23	0,9
	4	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	710	884,96	40	30,66	112,52	91,41	9,7	23,31	5,99
		Итого за день	1210	1520,25	59,96	56,06	195,17	153,8	12,95	23,48	8,77

2 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	150	338,89	23,06	15,87	26,67	257,62	0,68	0,06	0,54
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	600	744,33	31,49	26,13	98,56	396,68	1,97	0,19	5,14
		Обед									
62	1	Суп картофельный с крупой	200	177,88	5,1	12,32	18,7	22,74	12,5	0,08	7,1
163	2	Жаркое по домашнему	200	357,28	17,51	19,28	28,09	26,07	2,77	0,14	10,68
	3	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
	5	огурец соленый порционно	40	6,4	1,12	0	0,21	0,52			
		Итого за приём	700	763,2	28,65	32,2	96,45	71,79	16,98	0,34	17,9
		Итого за день	1300	1507,53	60,14	58,33	195,01	468,47	18,95	0,53	23,04

3 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
105	1	Каша рисовая молочная	205	147,4	9,12	6,62	32,61	147,4	0,17	0,06	1,5
242	2	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	булочка	50	179	3,64	6,26	26,96	13,7	0,65	0,06	0,03
		Итого за приём	505	611,89	19,64	23,26	101,8	290,06	3,06	0,23	2,13
		Обед									
27	1	Борщ с капустой и картофелем	200	182,87	8,61	12,5	8,67	33,47	0,75	0,04	8,64
171	2	Биточки из говядины	90	169,2	18,18	9,92	1,86	9,18	1,62	0,03	
204	3	Макароны отварные со сливочным маслом	150	211	5,52	5,29	35,32	12,81	0,73	0,06	
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
255		Компот из сухих фруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
		Итого за приём	700	819,66	37,61	28,31	102,72	92,14	5,1	0,26	58,92
		Итого за день	1205	1431,55	57,25	51,57	204,52	382,2	8,16	0,49	61,05

4 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
255	1	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,33	12,82	0,74	0,06	0
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
374	5	котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	175	12,1	9,7	9,8	107	0,86	0,06	0,4
		Итого за приём	500	683,69	24,65	25,24	90,62	242,88	2,85	0,23	1
		Обед									
39	1	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	180,5	10,93	13,92	17,07	45,89	3,8	0,23	5,65
173	2	Плов из отварной говядины	200	348,36	18,23	17,23	29,54	23	2,19	0,07	0,96
	3	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	710	750,5	34,08	31,75	96,06	91,35	7,7	0,42	6,73
		Итого за день	1210	1434,19	58,73	56,99	186,68	334,23	10,55	0,65	7,73

5 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
196	1	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	0,23	0,9
192	2	Птица отварная	100	186,09	11,02	12,45	7,52	33	1,6	0,04	163
	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	
		Итого за приём	500	687,99	23,17	25,53	92,32	74,27	7,02	0,35	163,9
		Обед									
36	1	Суп из овощей	200	169,02	8,69	16,08	8,36	22,61	0,57	0,048	6,84
143	2	Котлета рыбная со сливочным маслом	90	77,3	9,3	1,7	6,11	31,23	0,42	0,05	0,4
202	3	Рис припущенный	150	207,9	3,62	4,76	36,76	8,61	0,55	0,04	
247	4	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	
		Итого за приём	700	713,92	27,71	23,14	109,23	99,13	3,54	0,268	57,4
		Итого за день	1200	1401,91	50,88	48,67	201,55	173,4	10,56	0,618	221,3

6 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	200	451,86	30,75	21,17	35,56	343,5	0,91	0,09	0,73
242	2	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	650	845,2	39,03	31,57	104,19	488,46	3,19	0,22	5,33
		Обед									
34	1	Рассольник ленинградский	200	166,2	8,55	9,96	10,25	16,75	0,53	0,048	3,68
189	2	Биточки куринные	100	186,09	11,02	12,45	7,52	32,11	1,34	0,03	2,7
255	3	Макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,33	12,82	0,74	0,06	0
	4	Компот из сухих фруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	710	819,98	30,39	28,31	109,97	98,36	4,61	0,268	56,66
		Итого за день	1360	1665,18	69,42	59,88	214,16	586,82	7,8	0,488	61,99

7 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
93	1	Каша "Дружба" молочная	205	241,11	9,55	8,33	35,09	114,95	0,52	0,07	0,53
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0,52
	3	повидло	20	38	0,08	0	8	25,8	0,26	0,002	2,8
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	маффин	50	215,3	3,1	13,3	20,3	151,6	2,04	0,04	35
		Итого за приём	515	727,94	19,68	24,62	108,87	413,01	4,05	0,222	38,93
		Обед									
49	1	суп пюре из картофеля	200	240,8	8,2	5,2	41	108	1,5	0,1	6,9
190	2	курица в соусе с томатом	100	205	34,5	41,62	5,44	51,56	1,19	0,04	0,3
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,8	8,73	5,43	45	23,81	4,25	0,23	0,9
247	4	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	710	969,3	57,53	52,85	149,44	220,05	8,94	0,5	58,38
		Итого задень	1225	1697,24	77,21	77,47	258,31	633,06	12,99	0,722	97,31

8 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	150	338,89	23,06	15,87	29,67	257,62	0,68	0,06	0,54
242	2	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Фрукт	100	53,35	0,5	0,5	12,25	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	500	677,73	30,44	26,75	84,15	402,58	5,12	0,18	14,14
		Обед									
55	1	щи из свежей капусты с картофелем	200	155,2	9,06	9,93	74,6	34,32	0,56	0,04	11,1
216	2	пюре картофельное	150	150,7	3,06	6,75	19,13	37,12	1,09	0,12	10,74
146	3	рыба запеченая	100	248,2	19,38	16,67	4,98	341	1,6	8,7	12
	4	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	710	775,74	36,42	33,95	148,16	434,9	4,96	8,98	33,96
		Итого за день	1210	1453,47	66,86	60,7	232,31	440,02	5,14	23,12	33,96

9 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
167	1	Картофельная запеканка с мясом говядины со сливочным маслом	150	300,56	18,39	18,58	17,82	16	1,5	0,08	11,6
	2	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	600	646,51	23,21	26,25	84,02	49,46	2,71	0,18	15,68
		Обед									
35	1	Свекольник	200	199,72	10,82	13,08	24,72	53,04	0,56	0,64	4,8
171	2	Котлета из говядины	90	169,2	18,18	9,9	1,86	9,18	1,6	10,2	1,8
210	3	Капуста тушёная	150	130,74	3,93	4,84	20,1	98,25	1,33	0,06	37,56
	4	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	700	721,3	37,85	28,42	96,13	182,93	5,2	11,02	44,28
		Итого за день	1300	1367,81	61,06	54,67	180,15	232,39	7,91	11,2	59,96

10 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
122	1	Омлет с сыром	150	245,63	17,19	19,69	16,06	103,43	2,52	0,08	0,21
	2	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
242	3	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого на приём	600	638,97	25,47	30,09	84,69	248,39	4,8	0,21	4,81
		Обед									
43	1	суп крестьянский с крупой	200	206,45	9,1	12,2	10,15	34	2,1	0,08	6,4
171	2	биточки из говядины	90	169,2	18,18	9,9	1,86	9,18	1,62	0,03	
204	3	макароны отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,33	12,82	0,74	0,06	
238	4	соус томатный	30	16,86	0,16	1,1	1,57	1,81	0,06	0	0,68
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
255	6	компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
		Итого за приём	730	860,2	38,26	29,1	105,78	94,49	6,52	0,3	57,36
		Итого за день	1330	1499,17	63,73	59,19	190,47	342,88	11,32	0,51	62,17
		Итого завтраки на 10 дней	5470	6899,54	256,74	264,84	931,87	2270,72	33,08	16,142	239,7
		Итого обеды на 10 дней	7080	8078,76	368,5	318,69	1126,46	1476,55	73,25	45,666	397,58
		ВСЕГО на 10 дней	12550	14978,3	625,24	583,53	2058,33	3747,27	106,33	61,808	637,28