

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

«17» октября 2022г.



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

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ КУНАРСКАЯ СОШ 7-11 ЛЕТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
1 день											
2006 г.		Завтрак									
	204	Макароны отварные со сл. маслом	150	8,52	5,3	35,33	211,1	12,82	0,74	0,06	-
		Помидоры св. порционно	50	0,56	0,1	1,9	10,4	7	0,7	0,019	12,25
	212	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Хлеб пшен.витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Булочка "Детская"	50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03
		Итого за приём	500	19,6	22,04	106,54	685,99	162,48	4,33	0,249	12,8
		Обед									
		Помидор порционно	70	0,42	-	2,03	41,3	18	1,04	0,08	-
	37	Суп картофельный с бобовыми	200	11,58	10,13	14,3	196,45	28,39	1,48	0,14	4,52
	162	Гуляш из говядины	90	13,3	13,05	3,39	182,81	15,08	2,03	0,04	0,41
	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	23,81	4,25	0,23	0,9
		Напиток витаминизирован	200	0,19	-	23,42	90,08	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	24,6	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	970	40,1	29,45	138,74	1012,25	128,69	10,94	0,61	61,03
		Итого за день	1470	59,7	51,49	245,28	1698,24	291,17	15,27	0,859	73,83

2 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
	124	Запеканка из творога со ст. молоком	150	22,82	15,73	26,42	335,75	239,29	0,64	0,06	0,51
	258	Кофейный напиток	200	3,79	2,59	26,16	138,33	105,86	0,11	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Хлеб пшен.витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	500	30,35	26,47	84,28	686,69	378,35	4,09	0,18	14,03
		Обед									
		Огурец св. порционно	100	0,7	-	1,8	10	17	0,5	0,03	7
	40	Суп картофельный с крупой	200	5,1	12,32	13,74	18,8	22,72	1,26	0,09	7,1
	163	Жаркое по домашнему	180	15,76	17,35	25,28	321,55	23,46	2,49	0,13	9,61
	254	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,11	25,55	98,68	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	940	27,59	30,62	118,77	686,84	106,59	6,39	0,37	78,91
		Итого за день	1440	57,94	57,09	203,05	1373,53	484,94	10,48	0,55	92,94

3 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
	198	Каша ячневая молочная	200	4,53	19,76	22,59	298,48	8,61	0,55	0,02	-
	242	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Маффин	50	2,83	12,1	18,29	136,48	1,84	0,04	32	-
		Итого за приём	500	14,24	42,24	83,23	720,45	139,41	2,83	32,13	0,52
		Обед									
		Помидор св. порционно	100	0,6		2,9	59	25,71	1,49	0,11	-
	39	Суп с картофелем и макаронными изделиями	200	8,74	11,14	11,26	144,4	36,71	3,04	0,18	4,52
	173	Плов с отварной говядиной	200	18,23	17,23	29,54	348,36	23	2,19	0,07	0,96
		Напиток витаминизиров.	200	0,11	-	21,07	84,69	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминиз.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	960	33,56	29,21	117,17	874,26	128,83	8,86	0,48	60,68
		Итого за день	1460	47,8	71,45	200,4	1594,71	268,24	11,69	32,61	61,2

4 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
	104	Каша геркулесовая молочная	200	8,18	10,5	34,47	265,8	104,71	1,24	0,14	0,42
	258	Кофейный напиток	200	3,79	2,59	26,16	138,33	105,86	0,11	0,03	0,52
	341	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20/10/20	5,9	11,01	12,82	175,13	209,44	0,01	0,01	0,56
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	4	0,02	4
		Хлеб пшен. витаминизир.	20	1,58	0,2	9,66	47,6	7,4	0,56	0,04	-
		Итого за приём	670	20,85	24,5	109,51	734,71	443,41	5,92	0,24	5,5
		Обед									
		Огурец св. порционно	100	0,7	-	1,8	10	17	0,5	0,03	7
	43	Суп крестьянский с крупой	200	9,1	12,21	10,15	206,46	34	2,1	0,09	6,41
	171	Биточки из говядины	90	18,18	9,93	1,87	169,2	9,2	1,62	0,03	-
	111	Макароны с овощами	150	4,85	7,45	25,4	189,5	40,25	1,85	0,12	8,73
	255	Компот из сухих фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	14,48	0,32	0,01	50,16
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	900	38,37	30,73	105,36	872,26	152,53	10,17	0,39	85,3
		Итого за день	1570	59,22	55,23	214,87	1606,97	595,94	16,09	0,63	90,8

5 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	B1	C
		Завтрак									
	127	Запеканка рисовая с творогом со сг. молоком	150	23,06	15,88	26,67	338,9	257,62	0,68	0,07	0,55
	242	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	500	30,44	26,76	81,27	677,74	402,58	5,12	0,19	14,07
		Обед									
		Огурец и помидор св. порционно	100	0,66	-	2,36	32,57	21,36	1	0,09	3,5
	36	Суп из овощей	200	8,7	11,09	8,37	169,02	22,62	0,58	0,05	6,85
	143	Котлета рыбная	90	10,36	4,93	6,79	85,93	31,3	0,43	0,05	0,41
	202	Рис припущенный	150	3,62	4,76	36,76	207,9	8,61	0,55	0,04	-
	247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,9	14,48	0,32	0,01	50,16
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,47	0,5	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1000	30,65	21,92	135,7	850,13	135,97	4,86	0,36	64,92
		Итого за день	1500	61,09	48,68	216,97	1527,87	538,55	9,98	0,55	78,99

6 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
	43	Каша Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11	114,95	0,52	0,07	0,53
		Чай	200	0,18	0,0	20,47	78,84	0,26	0,03	-	-
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	650	11,37	16,18	101,41	587,06	148,41	2,09	0,17	4,53
		Обед									
		Огурец св. порционно	100	0,7	-	1,8	10	17	0,5	0,03	7
	34	Рассольник ленинградский	200	8,55	9,97	10,26	166,29	16,75	0,54	0,05	3,69
	160	Биточки куринные	90	9,92	11,21	6,77	167,48	28,9	1,21	0,03	2,43
	204	Макароны отварные	150	5,32	5,51	31,6	200,2	12,82	0,74	0,06	-
		Напиток витаминизированный	200	0,11	-	21,07	84,69	5,81	0,16	-	51,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	900	29,58	27,83	109,75	811,97	118,88	6,93	0,28	77,32
		Итого за день	1550	40,95	44,01	211,16	1399,03	267,29	9,02	0,45	81,85

7 день

Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	B1	C
		Завтрак									
	127	Запеканка рисовая с творогом со сг. молоком	200	30,75	21,17	35,56	451,86	343,5	0,91	0,09	0,73
	242	Какао с молоком	200	3,64	2,73	22,9	126,23	111,76	1,1	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Булочка "Детская"	50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	500	41,27	37,81	104,87	916,35	486,16	3,8	0,26	1,28
		Обед									
		Помидор порционно	100	0,6		2,9	59	25,71	1,49	0,11	-
	27	Борщ со свежей капустой	200	8,62	12,5	8,67	182,87	33,47	0,75	0,04	8,65
	191	Рыба тушёная в томате с овощами	90	10,14	7,23	6,76	98,34	22,37	0,31	0,04	0,3
	216	Картофельное пюре	150	3,06	6,75	19,13	150,7	37,12	1,09	0,12	10,74
	247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	2,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1000	29,66	27,32	118,88	844,91	156,27	5,62	0,43	26,29
		Итого за день	1500	70,93	65,13	223,75	1761,26	642,43	9,42	0,69	27,57

8 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	В1	С
		Завтрак									
	117	Омлет с сыром	150	17,19	19,69	2,06	245,63	103,43	2,52	0,08	0,21
	258	Кофейный напиток	200	3,79	2,59	26,16	138,33	105,86	0,11	0,03	0,52
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Хлеб пшен. витамин	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	500	24,72	30,43	59,92	596,57	242,49	5,97	0,2	13,73
		Обед									
		Огурец порц. и помидор порционно	100	0,66	-	2,36	32,57	21,36	1	0,09	3,5
	51	Суп-пюре из овощей с гренками	230	3,82	4	11,07	98,55	55,92	0,56	0,08	0,09
	183	Фрикадельки из говядины	90	13,8	13,11	8,23	206,68	48,47	1,67	0,05	0,13
	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	23,81	4,25	0,23	0,9
	265	Чай с лимоном	207	0,34	0,05	13,85	53,97	2,02	0,05	-	-
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен. витаминизир	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1,4	0,2	26,4	107,85	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1037	33,23	23,43	132,91	893,38	189,18	9,51	0,57	8,62
		Итого за день	1537	57,95	53,86	192,83	1489,95	431,67	15,48	0,77	22,35

9 день											
Год рецептурного справочника	№	Меню	Выход готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Микроэлементы		Витамины	
								Са	Fe	B1	C
		Завтрак									
	100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	3,43	5,7	15,88	130	104,71	1,2	0,14	0,42
		Чай	200	0,24	0,05	13,85	53,97	2,02	0,05	-	0,8
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	64,06	2,4	0,02	-	-
		Фрукт	100	0,5	0,5	12,25	53,35	16	2,2	0,01	13
		Хлеб пшен.витаминизиров	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Итого за приём	550	7,41	13,9	61,43	396,58	139,93	4,59	0,23	14,22
		Обед									
		Помидор порционно	100	0,6		2,9	59	25,71	1,49	0,11	-
	49	Свекольник	200	10,82	13,09	9,73	199,72	53,05	0,57	0,06	4,85
	171	Котлета из говядины	90	18,18	9,93	1,87	169,2	9,2	1,62	10,23	1,8
	210	Капуста тушёная	150	3,93	4,85	20,2	130,74	98,27	1,34	0,06	37,56
	255	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	2,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	6,8	0,46	0,02	-
		Хлеб пшен.витаминизир.	40	3,16	0,4	19,32	95,2	14,8	1,12	0,08	-
		Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	16	0,4	0,02	4
		Итого за приём	1000	40,37	28,71	109,92	887,49	223,83	7	10,58	50,81
		Итого за день	1550	47,78	42,61	171,35	1284,07	363,76	11,59	10,81	65,03

10 день

[illegible]

№п/п	Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней на 1 ребёнка	За 1 день на 1 ребёнка
1	Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80,00
2	Хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20,00
3	Сахар	20	41	25	35	41	35,9	43,5	40	36	30	347,4	34,74
4	Масло сливочное	33,1	17,8	18,5	29	23,05	20,08	21,4	33,75	20,2	32,2	249,08	24,91
5	Масло растительн	11	8	6	8	14,67	17,17	10,5	3	11		89,34	8,93
6	Мясо говядина	79,3	79,3	70	85,7				73	79,3		466,6	46,66
7	Кура	65	65	65	65	65	182,23	65	65	65	188	890,23	89,02
8	Рыба					63		135				198	19,80
10	Молоко	100	100	200	200	100	100	167	189	130	100	1386	138,60
11	Сметана				10	10	10	16,67		13,33	10	70	7,00
12	Яйцо		0,283			0,367		0,2	2		0,2	3,05	0,31
13	Сыр				20							20	2,00
14	Картофель	99,69	253,8	197,55	56,4	344	100	293,49	200,4	442,8	167	2155,13	215,51
15	Овощи	133,6	110,35	184,13	169,5	186,83	143	252,35	134	297,3	188,8	1799,86	179,99
16	Мука	2,6				8,1	2,5		3,47	3,4	2	22,07	2,21
17	Томатная паста	7,9	7				2,5				6,2	23,6	2,36
18	Соль йодиров.	7	5	7	7	5	7	5	7	5	7	62	6,20
19	Чай						1		1	1		3	0,30
20	Какао	3		3		3		3			3	15	1,50
21	Кофейный напиток.		2		2				2	2		8	0,80
22	Кисель					24		24				48	4,80
23	Сухофрукты	25			25							50	5,00
24	Крупы+бобовые	90,25	36	92,8	35	36	30	28	69	36	86,5	539,55	53,96
25	Макаронные изд.	51	5	10	49		51					166	16,60
26	Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200,00
27	Фрукты	306	291	277	135,4	302,5	292	286	390	206,67	290	2776,57	277,66
28	Творог		33			33		33		33	33	165	16,50
29	напиток витаминизированный	20		20							20	60	6,00
30	молоко сгущенное		31,67			31,67		31,67			31,67	126,68	12,67
	Животный белок	55,52	33,57	57,12	37,13	41,48	26,75	52,76	34,1	34,11	42,9	415,44	41,54

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Амилорос»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.