

Утверждаю

Директор

МКОУ «Краснобогатырский
центр образования»



Е.В.Горючев

Дата: 30.08.2022 печать

Примерное 12-и дневное меню для обучающихся с 7-11 лет
МКОУ «Краснобогатырского центра образования»
на 2022-2023 учебный года

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Горошек зеленый	г	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	г	160	13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		560	22,3	30,6	41,2	528,2	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6	7,25	17	178,1	54-3с-2020
	Биточек из говядины	г	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-6м-2020
	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Соус красный основной	г	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		850	33,6	30,2	102,1	837,8	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	Итого полдник:		300	2,68	1,98	46,38	320	
	Итого за день:			58,54	62,82	189,66	1 686,03	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Завтрак							2 день
	Каша жидкая молочная овсяная	г	200	6,8	7,4	25	192,7	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	5,2	3,9	14	110,5	54-21ГН-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15	78,5	Пром.
	Банан	г	130	2,0	0,7	27	122,9	Пром.
	Итого завтрак:		580	16,3	12,9	81	504,6	
	Обед							
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-202
	Суп гороховый	г	250	8,13	3,5	18,63	138,63	54-25с-202
	Голубцы ленивые	г	240	20,3	18,4	15,4	307,9	54-3м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		830	35,11	23,30	86,81	701,33	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	60	9,9	12,40	18,00	222,8	54-1в-2020
	Ряженка	г	200	5,8	5	8	100	Пром.
	Итого полдник:	г	260	15,70	17,40	26,00	322,8	
	Итого за день:			67,11	53,60	193,81	1 528,73	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	Завтрак							3 день
	Салат из свеклы отварной	г	80	1,1	3,6	6,1	60,9	54-13з-2020
	Рис с овощами	г	150	3,2	5,7	26,0	167,8	54-26г-2020
	Курица отварная	г	90	28,9	2,2	1,0	139,3	54-21м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		550	35,7	12,4	54,9	473,3	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	0,7	5,4	4,0	67,1	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,8	7,0	7,1	115,3	54-1с-2020
	Картофельное пюре	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	г	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		830	28,68	21,53	84,92	652,57	
	Полдник							
	Булочка с повидлом	г	50	4	7,0	28	191,0	Пром.
	Яблоко	г	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	Пром.
	Итого полдник:		420	10,5	12,7	53	366,5	
	Итого за день:			74,83	46,6	192,52	1 492,37	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	Завтрак							4 день
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн-2020
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	г	30	0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		490	9,9	18,6	69,8	484,3	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6	2,8	19,4	126,1	54-24с-2020
	Плов с курицей	г	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		810	43,18	19,15	102,66	760,63	
	Полдник							
	Печенье	г	30	2,3	3	22,3	125	Пром.
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,09	18,3	76	54-4хн-2020
	Итого полдник:		230	2,73	2,99	41	201	
	Итого за день:			55,81	40,74	213,10	1 445,43	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	Завтрак							5 день
	Салат "Мозаика"	г	60	1,6	3,9	5,6	63,8	94
	Омлет натуральный	г	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,0	6,6	27,2	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Джем из абрикосов	г	25	0,1	0,0	18,0	72,4	Пром.
	Итого завтрак:		495	19,4	26,4	49,5	512,5	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,9	7,1	12,7	138,0	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25м-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		830	31,28	18,6	110,68	740	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	Пром.
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	Пром.
	Итого полдник:		300	18,50	11,07	75,83	485,67	
	Итого за день:			69,18	56,07	236,01	1 738,17	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
6 день	Завтрак							6 день
	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з-2020
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Молоко сгущенное с молоком	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		500	38,2	26,4	66,4	655,1	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	г	250	5,8	4,1	14,3	117,0	54-6с-2020
	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	г	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		840	29,43	23,23	84,53	669,70	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	50	3,30	4,90	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	Итого полдник:		250	4,30	4,90	26,2	272,5	
	Итого за день:			71,93	54,5	177,1	1 597,30	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	Завтрак						7 день	
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет с зеленым горошком	г	150	9,7	10,6	4,8	153,5	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0,0	5,2	21,4	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Зефир	г	50	0,4	0,1	39,9	161,7	Пром.
	Итого завтрак:		500	13,3	19	67,7	494	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	г	250	6,4	7,3	13,5	144,5	54-10с-2020
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Печень говяжья по- строгановски	г	100	16,36	12,55	3,9	193,64	398
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	25	1,88	0,73	12,85	65,5	Пром.
	Итого обед:		845	33,90	32,27	103,19	843,14	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	60	10	12,40	18	222,8	54-1в-2020
	Компот из изюма	г	200	0	0,10	18	75,9	54-4хн-2020
	Итого полдник:		260	10,3	12,50	36,3	298,7	
	Итого за день:			57,50	63,77	207,19	1 635,84	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	Завтрак							8 день
	Лапшевник с творогом	г	200	17	9,900	43,2	329,4	222
	Соус сметанный натуральный	г	50	2	8,2	3,3	93,0	54-4соус-2020
	Чай с лимоном с сахаром	г	220	0	0,100	7,3	30,7	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2	0,900	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		500	21	19,100	69,2	531,6	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	г	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		830	36,38	29,8	99,88	817	
	Полдник							
	Вафли с фруктовой начинкой	г	35	1	1,20	27,10	122,5	Пром.
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	Пром.
	Итого полдник:		235	11	7,60	44,10	296,5	
	Итого за день:			68,38	56,50	213,18	1 645,1	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	Завтрак							9 день
	Салат из моркови и чернослива	г	60	0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з-2020
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Котлета из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		530	24,2	9,8	83,1	517,4	
	Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	г	60	0,72	6,24	3,9	74,4	53
	Суп гороховый	г	250	8,13	3,5	18,63	138,63	54-25с-202
	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	г	100	19,0	22,0	5,5	295,6	54-9р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		810	37,13	37,58	101,11	893,13	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	Пром.
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Итого полдник:		300	6,6	5,5	76,1	382,1	
	Итого за день:			67,93	52,88	260,31	1 792,63	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	Завтрак							10 день
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет натуральный	г	150	12,7	18,0	3,2	225,5	54-1о-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Пряник	г	35	2,1	1,6	26,3	128,1	Пром.
	Итого завтрак:		475	22,5	24,1	59,7	545,3	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	0,7	5,4	4,0	67,1	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,8	7,0	7,1	115,3	54-1с-2020
	Курица в соусе с томатом	г	90	10,2	9,2	3,07	144	405
	Картофельное пюре	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		800	24,68	27,84	83,45	694,5	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	Итого полдник:		300	8,83	8	56,5	440	
	Итого за день:			56,01	59,94	199,65	1 679,8	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
11 день	Завтрак							11 день
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,0	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	220	9,5	11,8	40,8	307,6	54-11к-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	г	480	19,4	21,8	71,3	559	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6	7,25	17	178,1	54-3с-2020
	Плов с курицей	г	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		780	40,23	17,38	86,49	686,13	
	Полдник							
	Печенье	г	30	2,3	3	22,3	125	Пром.
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	Пром.
	Итого полдник:		230	2,60	3,00	39,5	195,7	
	Итого за день:			62,23	42,18	197,29	1 440,83	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
12 день	Завтрак							12 день
	Запеканка из творога с морковью	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Джем из абрикосов	г	20	0,1	0,0	14,4	57,9	Пром.
	Апельсин	г	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		500	20,5	11,4	72,7	474,7	
	Обед							
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6	2,8	19,4	126,1	54-24с-2020
	Жаркое по-домашнему	г	240	24	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
	Компот из изюма	г	200	0	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		830	36,68	26,75	91,36	757,3	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	50	3,30	4,90	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	Пром.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Итого полдник:		350	5,10	5,30	33,9	289,5	
	Итого за день:			62,28	43,45	197,96	1 521,53	