



Директор В.Н. Белоусова

Основное (организованное) меню для детей 7-11 лет

МОБУ Магинская СОШ

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 6	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
183	Каша гречневая молочная вязкая	150	7,9	8,1	32,1	234
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб ржаной	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		500	14,1	12,6	86,7	517,6
Обед						
№63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	199
№194	Каша пшеничная молочная вязкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
420	Хлеб ржаной	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		745	18,4	4,2	109,7	626

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 96	Гуляш	60	14,0	15,0	3,0	203
№193	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	35
№420	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		535	9,3	7,7	63,6	396
Обед						
№53	Щи со свежей капусты	250	1,7	5,6	8,4	91
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252

№ 212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
№ 300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	14,8	107
Итого за обед		835	24,6	25,1	85,6	715

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

24,6

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Яблоко	250	0.0	0.1	11.0	47	
№185	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	257	
№306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76	
№420	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за завтрак		545	11,2	7,7	84,3	510	
Обед							
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	
№ 59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	
№150	Рагу из овощей	180/7	10,6	12,7	18,4	231	
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
421/11	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за обед		807	17	15,7	86,8	635	

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-12 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	
№ 192	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,8	8,9	28,3	221	
№27	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	130	
№ 294	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	
	Йогурт	100	2,8	3,2	10,1	82	

№27	Сыр (порциями)	12	19,1	1,8	9,4	130
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420/06	Йогурт	100	2,8	3,2	10,1	82
	Хлеб пшеничный	50	2	0,3	14,8	71,4
Итого за завтрак		610	34,1	17,8	104,8	642,4
Обед						
№13	Салат из свежих помидор	80	0,9	4,5	4,5	63
№58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
№185	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10,1	10,1	51,1	336
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		907	14,6	15,5	108,7	688

День: пятница

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№96	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203
№212	Макаронные изделия отварные	180	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
№420	Хлеб пшеничный	50	4	0,3	14,8	71
Итого за завтрак		600	2,3	22,93	85,08	651
Обед						
№53	Щи из свежей капусты	250	2,1	6,7	10,1	110
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/02	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		878	28,8	28,7	96,1	763

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№185	Помидоры свежие					
№283	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№420/06	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты	200	0	0	11,2	45
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за завтрак		745	9,6	7,5	71,9	393
Обед						
№63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
№150	Рагу из овощей	200/10	12,1	14,5	21,1	264
№306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/02	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		770	22,3	19,1	87,4	610

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№17	Салат из моркови	80	1,1	4,5	14,5	100
№16	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№194	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	9,1	11,1	42,6	307
№285	Чай сливочный и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за завтрак		540	31,7	17,7	90,6	546
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,3	8,2	6,6	105
№59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3	22,6	133
№183	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420/02	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		897	18,2	22,9	119,7	755

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

возраст: 12 лет и старше

№ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№12	Гуляш из кур	50/50	14,09	16,39	5,37	225	
№192	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,4	12,4	39,3	325	
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71	
Итого за завтрак		735	25,89	29,09	68,57	656	
Обед							
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97	
№131	Плов из курицы	180	23	29,2	40,2	519	
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71	
Итого за обед		730	27,5	34,6	97,8	808	

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			возраст: 12 лет и старше				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35	
№138	Макаронные изделия отварные	180/7	8,1	7,2	48,2	295	
№306	Котлета мясные	80/30	20,6	18,3	17,5	252	
№300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	
№420/06	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71	
Итого за завтрак		627	33,73	28,43	89,8	690	
Обед							
№13	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,5	63	
№61	Суп картофельный с крупой	250/10	3,2	3	23,2	135	
№150	Рагу из овощей	200/10	12,1	14,5	21,1	264	
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71	

Итого за обед		860	19	22,4	94,8	519
День: пятница						
Неделя:2						
Возраст: 12 лет и старше						
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	80	1,3	2,3	7,2	54
№196	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		607	10,5	13,6	74,7	444
Обед						
№53	Щи со свежей капустой	250	1,8	6,7	10,1	110
№306	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		855	28,5	28,7	96,1	763