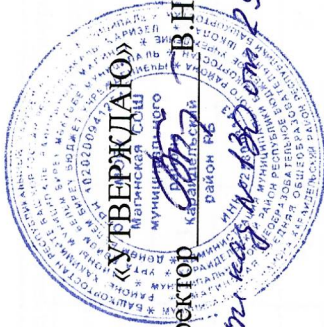




Директор В.Н.Белюсова

Приказ № 120 от 29.08.22.

Основное (организованное) меню для детей 7-11 лет

МОБУ Магинская СОШ

День: понедельник
Неделя: 1

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							
№6	Салат из белокочанной капусты	100/5	1,9	5,7	7,3	88	
№ 183	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	8,1	32,1	325	
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
	Яблоко						
№420/06	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за завтрак		535	12,2	14,1	63,3	519,4	
Обед							
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	119	
№194	Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	6,5	8	30,7	221	
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	
420/02	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71	
Итого за обед		817	16,7	12,6	97	487	

День: вторник
Неделя: 1

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							
№ 306	Котлета мясная	90	15,0	12,0	8,0	203	
№193	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	5,0	7,0	36,1	231	
№310	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121	
№420	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71	

Итого за завтрак		607	2,8	0,4	82,1	423
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
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	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		878	28,4	27,6	94,4	744

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Неделя:1		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									
№306	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252			
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	0,3	14,8	242			
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76			
№420	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	27,5	71			
Итого за завтрак		545	25,7	15,3	76,2	641			

Обед							
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6		105
№59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3	22,6		133
№158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6		279
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		850	10,1	21,5	91,2		709

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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							
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,3	8,2	6,6	84	

№182	Каша молочная овсянная молочная	180/5	9,4	12,4	39,3	238
№27	Сыр (порциями)	12	19,1	1,8	9,4	130
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Йогурт	100	2,8	3,2	10,1	82
№420/06	Хлеб пшеничный	50	2	0,3	14,8	71,4
	Итого за завтрак	610	34,1	17,8	104,8	642,4
Обед		80	0,9	4,5	4,5	63
№13	Салат из свежих помидор	250/10	1,7	5	11,6	97
№58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/7	10,1	10,1	51,1	336
№185	Каша "Артек" молочная вязкая	200	0,5	0,1	31,2	121
№310	Компот из смеси сухофруктов	50	2,3	0,3	14,8	71
№420	Хлеб пшеничный		14,6	15,5	108,7	688
	Итого за обед	907				

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Неделя:1									
№ГК	Наименование блюда	Возраст:12 лет и старше						Энергетическая ценность (ккал)	
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У			
			Б	Ж	5		6		
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

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Помидоры свежие						
№185	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242	
№283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
	Фрукты	200	0	0	11,2	45	
№420/06	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	

Дата: 2025.08.27
Итого за день: 1415,0 ккал

День: вторник *чагачи* *Я встаете*
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 пшеничная молочная жидкая	180/5	9,1	11,1	42,6	307	
№285	Чай слимоном 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

№ ТК	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 "Геркулес" молочная	180/5	9,4	12,4	39,3	307
№100	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	638
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)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№138	Картофельное пюре	250/7	4,5	7,2	29,4	203
№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	30,13	28,43	71	598
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

№ГК	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