

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка
Чугуевского района Приморского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 9 с. Каменка

Е. А. Лосюк

2022 г



Примерное четырнадцатидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

при двухразовом питании обучающихся с 6,5 до 10 лет

в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении

**«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка Чугуевского района Приморского края
в осенне-зимний и весенний периоды**

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина, «Хлебпродинформ», 2004г

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
1 день Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	3,8	9,2	30,1	238	350 (1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829 (1)
	Сыр	15	3,5	4,6	0	54	97
	ИТОГО:			12,3	14,4	70,8	486,8
Обед	Борщ с мясом со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	131,8	184 (1)
	Горбуша припущенная	90	19,77	5,65	0,48	120,2	404 (1)
	Картофельное пюре с маслом сл.	150	4,2	11	29	198	634 (1)
	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	49(2)
	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	760 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	96,5	-
	Печенье	30	1,7	4,7	21,7	128,7	-
ИТОГО:			33,05	31,44	121,92	817,3	
ВСЕГО:			45,35	45,84	192,72	1304,1	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
2 День Завтрак	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	361 (1)
	Тфтели из печени и риса с соусом	90/50	4,05	4,85	7,23	94	465 (2)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,2	0	13,8	56	830 (1)
	ИТОГО:		14,8	11,54	93,83	458,5	
		Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36
Обед	Котлета говяжья	90	12,72	16,1	3	278	555 (1)
	Горох отварной	150	10,1	6,9	23,4	147	330(2)
	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	112(1)
	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	96,5	-
	ИТОГО:		32,21	34,55	96,09	838,56	
	ВСЕГО:		47,01	46,09	189,92	1297,06	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж			у
3 день Завтрак	Суп картофельный с горбушей	250	7,6	8,9	18	138	208 (1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	97
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	833 (1)
	ИТОГО:		17,5	15,5	64,8	421,8	
Обед	Суп – лапша домашняя с курой	200	2,4	5,76	25,92	155,68	222 (1)
	Тефтели с соусом	90/50	14,8	16,4	10,1	257	561/667 (1)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,18	9,15	32,2	263,8	343(1)
	Салат картофельный с огурцами	60	1,02	1,92	5,16	42,6	107 (1)
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	759 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	Груша свежая	100	40,4	-	107,7	42	742(1)
	ИТОГО:		30,9	33,78	133,48	988,58	
	ВСЕГО:		48,4	49,28	198,28	1410,38	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
4 день Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	234(1)
	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	96
	ИТОГО:		12,95	12,6	57,75	413	
Обед	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250	6,04	10,1	16,14	184,56	212 (1)
	Плов из говядины	250	20,4	22,25	66	437,5	343(1)
	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	667 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	555 (1)
	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	108 (1)
	ИТОГО:		31,74	33,07	145,84	900,06	
	ВСЕГО:		44,69	45,67	203,59	1313,06	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) г	№ рецепт.
			б	ж	у		
5 день Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	234(1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	96
	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830(1)
	ИТОГО:		11,86	16,15	69,99	475,3	
Обед	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	212(1)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	4,8	38	245,4	343(1)
	Соус	50	0,74	1,6	3,8	32,56	667(1)
	Котлета из свинины	90	11,7	12	3,3	208	555(1)
	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	108(1)
	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
.	
	ИТОГО:		31,88	31,35	114,35	863,46	
	ВСЕГО:		43,74	47,5	184,34	1338,76	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
6 день Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/010	6,0	8,4	33,2	238	345 (1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	97
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848 (1)
	ИТОГО:		17,15	16,8	80,6	573,5	
	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	206 (1)
Обед	Печень тушеная в соусе	90/80	12,8	13	8,2	229	533 (1)
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	343 (1)
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	25 (2)
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	759 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	ИТОГО:		27,95	30,78	122,89	832,36	
	ВСЕГО:		45,1	47,58	203,49	1405,86	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) с	№ рецепт.
			б	ж	у		
7 день Завтрак	Суп из овощей с говядиной	250	11,09	7,58	28,65	143,2	210 (1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	108 (1)
	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	833 (1)
	ИТОГО:			18,29	12,98	79,75	419
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курой	250	6,9	4,5	25,8	183,6	215 (1)
	Рис отварной со слив. маслом	150	3,64	9,9	34	302	615 (1)
	Куры отварные	90	14,5	14,7	0,5	192,8	590 (1)
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,06	4,08	74,4	71(2)
	Сок абрикосовый	200	1	0	28	112	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	ИТОГО:			30,38	35,71	112,28	959,3
	ВСЕГО:		48,67	48,69	192,03	1378,3	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
8 день Завтрак	Сосиски отварные	90	5,6	12,5	1,5	212	476 (1)
	Горох отварной	150	10,1	6,9	30,4	147	618 (1)
	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830 (1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	ИТОГО:		20,05	20	69,7	528,5	
	Обед	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181
	Шницель рыбный натуральный	90	7,35	5,8	3,75	162,3	443 (1)
	Соус красный основной на м/б	50	4,95	2,5	4,05	32,56	667 (1)
	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	361 (1)
	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	112(1)
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	758 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	ИТОГО:		29,7	26,44	123,6	829,06	
	ВСЕГО:		49,75	46,44	193,3	1357,56	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
9 день Завтрак	Дйцо вареное	1 /40	5,1	4,6	0,3	63	367 (1)
	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	200	6	9,2	28,6	208	350 (1)
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	837 (1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	ИТОГО:		15,33	15,8	73,4	511,5	
Обед	Суп картофельный с горбушей	250	7,6	8,9	18	138	208 (1)
	Жаркое-по домашнему	250	15,7	19,1	49	437,2	531(1)
	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	108 (1)
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	759 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	ИТОГО:		28,3	31,95	121,35	841,7	
	ВСЕГО:		43,63	47,75	194,75	1353,2	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
10 день Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200	6	8,6	32	201,2	345(1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Сыр	15	3,5	4,6	0	54	97
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829(1)
	ИТОГО:		14,5	13,8	72,7	450	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,1	14,6	17,8	231,5	216(1)
	Пельмени с маслом сливочным	230/10	17,5	18,8	57,2	487,2	911(1)
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	25(2)
	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	760(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	742(1)	
	ИТОГО:		30,44	36,35	135,1	1011,2	
	ВСЕГО:		44,94	50,15	207,8	1461,2	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
11 день Завтрак	Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром	200	8,3	9,3	41,7	214,4	350 (1)	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
		Масло слив.	10	0,1	8,25	0,09	74,8	96
		Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848 (1)
		ИТОГО:		16,05	21,55	89,19	570,7	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	214 (1)	
		Гуляш говяжий с соусом	90/100	17	15,9	8,3	232	532(1)
		Рис припущенный	150	3	4,6	30,6	189	616 (1)
		Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	49(2)
		Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754 (1)
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	ИТОГО:		33,35	27,15	107,2	823,6		
	ВСЕГО:		49,39	48,7	196,39	1394,3		

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
12 день Завтрак	Суп картофельный с рисом и сайрой	250	7,5	5,7	12,3	147	212 (1)
	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769 (2)
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	833 (1)
	ИТОГО:		12,85	13,9	60,05	431	
	Обед						
	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250	6,04	10,1	16,14	184,56	186 (1)
	Тефтели с соусом	90/50	14,8	16,4	10,1	257	561/667 (1)
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	343 (1)
	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	112(1)
	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	756 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	42	742(1)
	ИТОГО:		32,74	34,68	133,04	946,26	
	ВСЕГО:		45,59	48,58	193,09	1377,26	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) с	№ рецепт.
			б.	ж	у		
13 день Завтрак	Каша манная вязкая	200	8,2	6,9	39,6	226	345 (1)
	молочная с сахаром	10	0,1	8,25	0,09	74,8	96
	Масло слив.	200	0,08	1,4	20,5	127	837 (1)
	Кофейный напиток с молоком	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Батон нарезной		13,18	17,15	89,69	570,6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курой	250	6,9	4,5	25,8	183,6	215 (1)
	Поджарка из говядины	90	14,45	13,9	8	192	499 (1)
	Капуста тушеная	150	3,75	7	16,2	121	646 (1)
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,06	4,08	74,4	71(2)
	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754 (1)
Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	40,3	193	-	
	ИТОГО:		33,08	32,56	118,18	868	
	ВСЕГО:		46,26	49,71	207,87	1438,6	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
14 день Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	150	10,02	12,3	50,4	364	315/622(2)	
		Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830 (1)
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
		ИТОГО:		14,37	12,9	88,2	533,5	
		Обед	Суп картофельный с гречкой и курицей	250	8,5	9	20,7	125
	Котлета говяжья	90	12,72	16,1	3	278	555 (1)	
	Макаронны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	361 (1)	
	Соус красный на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	667 (1)	
	Огурец свежий	60	0,7	0	1,8	15	-	
	Сок Яблочный	200	1	0	23,4	94		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-	
	ИТОГО		33,26	33,34	122,0	829,46		
	ВСЕГО		47,63	46,24	210,2	1362,96		