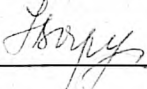


УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ


«Большемуртинская СОШ № 2»


В.С. Нарутто

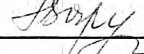
Приказ от 31.08.2023 № 196/1

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для
организации
горячего питания детей в МКОУ
« Большемуртинская средняя
общеобразовательная школа № 2»

ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ № 2»

Нарутто В.С. 

Дата _____

Дети 7-11 лет

День 1

№ ТК/реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
679	Каша вязкая рисовая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	31,49
959	Какао с молоком	200	3,00	1,15	12,57	77,50	7,80
гп	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,30	8,00	76,00	1,62
гп	Хлеб ржаной	25	1,10	0,20	6,40	38,00	1,62
гп	Печенье (либо вафли, либо пряники)	70	5,40	7,10	23,00	195,25	8,82
	Итого по приему	520	20,84	16,23	97,75	694,01	51,35
Обед							
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	15,29
608	Котлеты, биточки, шницели	90	12,44	9,24	12,56	183	31,85
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	13,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	7,80
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	5,20
гп	Хлеб пшеничный	30	1,40	0,30	8,00	76,00	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,10	0,20	6,40	38,00	1,95
	Итого по приему	760	25,90	21,73	94,18	735,69	77,04
	Итого за день	1280	46,74	37,96	191,93	1429,70	

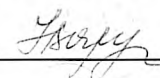
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



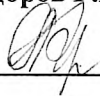
Дата _____

Дети 7-11 лет

День 2

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
637	Птица отварная	75	15,83	10,2	0	154,69	27,30
679	Каша вязкая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	16,25
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	3,90
гп	Хлеб пшеничный	30	1,40	0,30	8,00	76,00	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,10	0,20	6,40	38,00	1,95
	Итого по приему	515	27,48	17,43	71,40	573,22	51,35
Обед							
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	14,95
284/352	Тефтели из печени с рисом с соусом	80/80	10,28	11,84	17,45	217	26,34
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	13,00
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	13,65
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	5,20
гп	Хлеб пшеничный	30	1,40	0,30	8,00	76,00	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,10	0,20	6,40	38,00	1,95
	Итого по приему	830	18,15	26,81	88,65	705,34	77,04
	Итого за день	1345	45,63	44,24	160,05	1278,56	

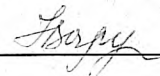
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 3

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
168	Каша вязкая манная с маслом и сахаром, молочная	200	4,25	4,95	34,78	201,25	20,80
42	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	22,75
495	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	3,9
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	90,40	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	12,8	76,00	1,95
	Итого по приему	500	17,91	16,20	83,88	562,85	51,35
Обед							
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	15,29
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	27,63
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	13,97
гп	Фрукт (яблоко, или груша, или банан, или цитрус)	100	0,3	0,0	1,8	9,00	9,75
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	6,50
гп	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,4	56,50	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	6,4	38,00	1,95
	Итого по приему	940	25,01	27,46	104,60	776,75	77,04
	Итого за день	1440,0	42,9	43,7	188,5	1339,60	

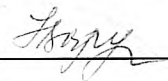
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 4

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
421	Макароны, запеченные с сыром со сметаной	180/10	9,67	15,19	41,36	311,3	20,80
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	22,75
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	3,90
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	12,8	76,00	1,95
	Итого по приему	530	20,49	16,70	85,60	525,10	51,35
Обед							
197	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	15,29
286/356	Тефтели мясные	90/90	13,25	14,52	16,76	250,9	29,90
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	13,00
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	9,75
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,8	0,5	16,0	95,00	1,95
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	5,20
	Итого по приему	850	23,37	28,96	121,78	853,91	77,04
	Итого за день	1380,0	43,9	45,7	207,4	1379,00	

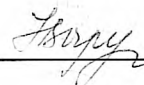
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 5

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
167	Каша вязкая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	20,80
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	7,80
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	18,85
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	8,0	47,50	1,95
	Итого по приему	530	16,86	17,42	141,61	797,12	51,35
Обед							
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	14,95
608	Котлеты, биточки, шницели	90	12,44	9,24	12,56	183	31,54
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	13,00
126	Икра свекольная или морковная	60	2,4	4,6	12,3	100,10	9,75
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	3,9
гп	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,5	22,4	101,70	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,8	0,4	16,0	95,00	1,95
	Итого по приему	760	25,7	28,0	105,4	757,60	77,04
	Итого за день	1290	42,63	51,87	259,39	1657,62	

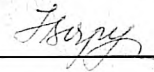
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 6

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
423	Лапшевник с творогом со сметаной	200/20	21,79	16,2	42,07	401,51	16,90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	7,80
42	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	22,75
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,50	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	6,4	38,00	1,95
	Итого по приему	510	35,67	29,27	88,86	761,41	51,35
Обед							
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	15,28
690	Печенка по-строгановски	100/50	34,86	23,28	14,2	324,62	31,21
679	Каша вязкая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	13,00
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	9,75
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	12,8	76,00	1,95
	Итого по приему	820	49,29	37,23	197,00	865,75	77,04
	Итого за день	1330	84,96	66,50	285,86	1627,16	

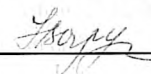
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

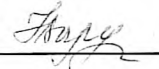
День 7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	27,30
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,00	16,25
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,50	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	8,0	47,50	1,95
	Итого по приему	520	11,09	15,31	60,55	399,50	51,35
Обед							
201	Суп крестьянский	220	4,79	6,03	12,42	118,62	14,95
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145	30,24
694	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,25	13,00
гп	Фрукт (яблоко, или груша, или банан, или цитрус)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9,75
гп	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,6	16,0	95,00	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	6,4	38,00	1,95
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	24,8	94,20	5,20
	Итого по приему	830	27,3	16,9	75,3	580,87	77,04
	Итого	1350	38,38	32,21	135,85	980,37	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ
№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 8

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
177	Каша "Дружба" с изюмом	205	10,44	11,11	41,3	307	27,30
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	16,25
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	14,9	85,50	1,95
	Итого по приему	505	20,54	16,51	85,40	551,30	51,35
Обед							
209	Суп с мясными фрикадельками	220	5,83	4,56	13,59	118,8	23,55
436	Жаркое по – домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	33,49
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	9,75
951	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,00	6,35
гп	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,4	19,9	90,40	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,8	0,5	16,0	95,00	1,95
	Итого по приему	780	41,7	17,4	98,8	731,46	77,04
	Итого за день	1285	62,2	33,9	184,2	1282,76	

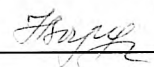
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 9

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
626	Запеканка картофельная с мясом	240	18,27	20,54	28,74	372,49	42,25
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	5,20
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	57,00	1,95
	Итого	500	22,31	21,14	78,00	591,49	51,35
Обед							
87,0	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	15,60
286,0	Тефтели мясные	90	13,25	14,52	16,76	250,9	28,94
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	13,00
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	11,70
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
гп	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	8,0	47,50	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	6,4	38,00	1,95
	Итого по приему	800,0	26,7	28,4	99,8	752,13	77,04
	Итого за день	1300,0	49,0	49,5	177,8	1343,62	

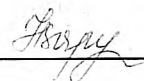
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата _____

Дети 7-11 лет

День 10

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
168	Каша вязкая манная с маслом и сахаром, молочная	210	4,5	5,3	36,5	211,31	19,50
42	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	22,75
495	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	5,20
гп	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,90	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	9,60	57,00	1,95
	Итого по приему	500	16,86	16,30	77,44	531,31	51,35
Обед							
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	15,29
608	Котлеты, биточки, шницели	90	12,4	9,2	12,6	183,00	39,65
694	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,25	13,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	24,8	94,20	5,20
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,80	1,95
гп	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	12,8	76,00	1,95
	Итого по приему	700	21,4	18,7	92,3	626,05	77,04
	Итого за день	1200	38,26	35,00	169,74	1157,36	