


Утверждаю:

Директор школы:  И.Н.Лыжененкова/
Приказ № 22/22 от 30.08.2024г



МКОУ ЗАКРУТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
Куйбышевский район, Калужская область

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
5-9 класс

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
18	Макароны отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69
377	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
338м	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого завтрак:	525	25,78	12,83	108,44	642,85
	Обед					
40	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91
62	Суп картофельный с рыбой	250	2,8	10	23,10	187
298	Ленивые голубцы	200	18	16,62	22,25	312,12
53-19-2020	Масло сливочное порционное	10	0,06	7,26	0,08	65,86
247	Кисель	200	1,3	0	29,1	116,2
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	890	31,08	55,03	119,31	1175,18
	ИТОГО ДЕНЬ № 1	1415	56,86	67,86	227,75	1818,03

Директор школы: *Ирина*



ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
98	Каша манная молочная	200	6,5	7,7	32,7	219
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,08
338м	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	600	16,57	15,51	111,52	638,58
	Обед					
54-16- 2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,87	7,5	114,75
86	Суп рисовый с томатом	250	2,51	6,38	21,15	156,81
68	Жаркое по-домашнему со свининой	200	10,96	24,8	21,52	353,6
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	880	34,91	60,33	146,23	1142,82
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1480	51,48	75,84	257,75	1781,4

Директор школы: *Анна Р.*

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
183	Каша гречневая молочная	220	3,7	5,78	19,67	140,64
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
338м	Фрукты свежие мандарины	150	1,5	0,3	13,5	63
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	620	17,97	9,81	74,29	449,3
	Обед					
21	Салат из капусты и свеклы	100	1,2	6,9	9,61	102,83
37	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	5,7	27,2	182
309	Макароны отварные	150	8,87	9,35	57,93	336,51
95\5г	Котлеты свино-говяжьи	100	15,61	16,96	14,5	273,54
440	Напиток из кураги	200	1	0,1	14,8	64,4
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано.-пшеничный	80	3,67	11,32	21,93	204
	Итого обед	930	41,6	55,56	178,98	1362,28
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1550	59,57	65,37	253,27	1811,58

Директор школы: *И.И.И.*

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная	200	6,5	7,7	32,7	218,5
338,м	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	600	16,57	15,51	111,52	638,98
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2
82	Борщ с капустой картофелем и курицей	250	6,01	9,73	12,95	164,16
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
229	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,28
377	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
53-19	Масло сливочное порционное	10	0,06	7,26	0,08	65,86
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед	940	34,88	71,17	96,54	1165,19
	ИТОГО ДЕНЬ № 4	1540	51,45	86,68	208,06	1804,17

Директор школы: *Анна З*



ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
103	Каша пшенная молочная	200	7,4	7,6	39,2	245
377	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
338м	Фрукты свежие яблоко	150	1,5	0,3	13,5	63
8	Бутерброд с сыром	55	16	1	70	335,49
	Итого завтрак:	605	33,92	11,18	138,12	758,15
	Обед					
45	Салат из капусты с морковью	100	1,61	5,11	9,97	93,45
43	Суп крестьянский с крупой	250	6,3	7,6	17,4	154
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229
348	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	880	29,56	37,35	149,17	1037,95
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1485	63,48	48,53	287,29	1796,1

Директор школы: *Атчи*



ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
265	Блинчики с маслом и сахаром	100	8,32	10,8	45,74	312
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
338м	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,6	14,7	70,5
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
53-19-2020	Масло сливочное порционное	10	0,6	7,26	0,08	65,89
	Итого завтрак:	510	22,29	22,39	101,22	694,05
	Обед					
30	Салат степной из разных овощей	100	1,6	8,5	7,33	113
149	Суп гороховый с гречками	250	5,09	8	20,1	159,9
311к/сж	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,8
182	Гречка отварная	150	8,85	8,15	37,85	212,15
247	Кисель	200	1,36	0	29,1	116,1
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед	930	37,8	44,9	152	1102,95
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1440	60,09	67,29	253,22	1797

Директор школы:

Лисица



ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,7	5,78	19,67	140,64
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,08
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
338	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,75	70,5
	Итого завтрак:	600	13,77	13,59	98,54	560,22
	Обед					
40	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	2,68	7,11	9,68	113,73
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5
290	Куры тушеные	100	12,75	22,45	1,4	258,34
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	930	44,98	63,83	148,43	1336,7
	ИТОГО ДЕНЬ № 7	1530	58,75	77,42	246,97	1896,92

Директор школы: *Анна Е.*



ДЕНЬ ВОСЬМОЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
100	Каша овсяная молочная геркулес	205	6,4	7,7	32,1	216,5
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
8	Бутерброд с сыром	55	16	1	70	335,49
338м	Фрукты свежие (мандарины)	150	1,5	0,3	13,5	63
	Итого завтрак:	610	32,92	11,28	130,6	729,65
	Обед					
45	Салат из капусты с огурцами	100	1,2	5,11	4,18	69,95
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	2,83	17,45	118,25
182	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,85	8,15	37,85	212,15
278м331 м/сж	Тефтели свино-говяжьи	100	9,04	13,43	11,69	204,32
247	Кисель	200	1,3	0	29	116,2
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	930	30,76	46,07	155,11	1123,87
	ИТОГО ДЕНЬ № 8	1540	63,68	57,35	285,71	1853,52

Директор школы: *А.И.С.*



ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
463	Сырники из творога	170	34,12	23,41	20,52	428,58
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
338м	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	570	47,49	27,74	75,92	744,74
	Обед					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,01	5,75	7,12	85,12
96	Рассольник	250	0,85	1,6	4,86	23
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,6	5,68	261,03
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	930	26,16	56,27	114,2	1043,63
	ИТОГО ДЕНЬ № 9	1500	73,65	84,01	190,12	1788,37

Директор школы: *Анна З.*



ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
117	Омлет натуральный	100	8,76	14,61	2,15	175,38
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
338м	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	500	22,13	18,94	57,55	491,54
	Обед					
43	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,6	4,08	18,87	130,2
55	Щи из свежей капусты	250	5,6	7,6	13,5	137
309	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
297мссж	Фрикадельки из курицы	100	15,1	14,07	7,72	218,38
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,67	15,1	29,24	272
	Итого обед:	930	42,97	51,65	178,64	1323,45
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1430	65,1	70,59	236,19	1814,99

Директор школы: *В.М.С.*

