

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа  
имени дважды Героя Советского Союза А.В.Алелюхина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ

МБОУ Кесовогорская СОШ

(7-11 лет; 12 лет и старше)

Учащиеся 7-17 лет

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>1 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
302	Греча отварная	150	96,24	0,57	0,93	872,07	-	0,11	-	136,6 5	1,2
290	Курица отварная в сметанном соусе	80	17,96	10,2	1.12	206,67	0,04		0,13	36,19	1,71
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,07	-	-	14	0,31
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	0	250,0	2,0
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,7 0	0,67
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
	<b>ОБЕД</b>										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	1046,48	-	0,13	-	164,0	1,44
290	Курица отварная в сметанном соусе	100	22,45	12,75	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,31
7	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34

60\410	Ватрушка	75	10,69	10,4	4,47	153,59	0,06	0,25	-	40,16	1,66
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					3259,67					
	2 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
22/40	Овощи порционные	60	2,7	0,9	26,3	52,9	0,01	0	3,78	20,71	0,54
312	Пюре картофельное	150	25,07	3,51	5,69	261,03	0,05	0,26	1,52	168,89	0,38
11/229	Рыба тушёная с овощами	80	3,31	6,3	3	66,22	0,04	0,04	1,89	28,39	0,53
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	0	0	15,2	1,05
7	Чай с сахаром	200	30,6	8,9	26	58	0	0	6,0	11,6	0,34
174/139	Выпечка(пирожок с яблоками)	80	10,69	10,40	4,47	153,59	0,06	0,25	0	40,16	1,66
	<b>ОБЕД</b>										
197	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
309	Макароны отварные	180	16,83	15,79	104,27	504,77	0,29	0,05	-	2,79	2,79
34/437	Гуляш из говядины	100	13,87	7,54	6,24	156,9	0,09	-	0,72	9,78	2,08
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,31
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
9/1	Бутерброд с маслом	30/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	0	0	52,2	0,65
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1796,97					
	3 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
469	Запеканка Творожная со сгущ.молоком	150/20	18,09	26,31	25,74	372,00	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,31
2\8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0

17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
	<b>ОБЕД</b>										
170	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,9 1	4,3
83/354	Рыба тушеная с овощами	100	4,14	7,88	3,74	82,78	0,06	0,06	2,36	35,49	0,66
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
7	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
174/139	Выпечка (пирожок с яблоками)	80	10,69	10,4	4,47	153,59	0,06	0,25	-	40,16	1,66
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1738,52					
	<b>4 день ЗАВТРАК</b>										
304	Рис отварной	150	9,74	5,82	50,0	447,71	0,39	0,08	0	93,84	2,39
609	Котлета особая	80	14,6	19,8	15,0	261,1	0,1	0,2	-	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
6\2	Бутерброд маслом	30/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
17/399	Сок	200	0,2	1,0	20,20	92,00	0,02	-	4,0	14,0	0,8
177/553	Пирожок с повидлом	80	5,2	4,7	50,9	217,8	0,06	0,25	-	15,1	1,66
	<b>ОБЕД</b>										
202	Суп из овощей с фасолью на курином бульон	250	2,2	3,54	4,95	54,75	0,059 2	0,057 5	4,197 7	16,59 4	1,1414
645	Плов из птицы	200	18,48	17,8	33,46	380,0	0,2	-	0,52	80,9	1,82
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
868	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	8,1	0

6\2	Бутерброд маслом	30/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1863,79					
	<b>5 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
645	Плов из птицы	150	13,86	14,5	25,09	285,0	0,18	0	0,28	71,2	1,24
22/40	Овощи порционные	60	2,7	0,9	26,3	52,9	0,01	0	3,78	20,71	0,54
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
6\2	Бутерброд маслом	30/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
17/399	Сок	200	0,2	1,0	20,20	92,00	0,02	-	4,0	14,0	0,8
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	0	25,0	34,0	0,3
	<b>ОБЕД</b>										
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	11,0	9,9	10,0	186,2	-	0,1	16,0	59,7	1,9
304	Рис отварной	180	17,53	10,48	90	537,66	0,7	0,14	0	168,9	4,3
609	Котлета особая	100	14,6	19,8	15,0	261,1	0,1	0,2	-	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
177/553	Пирожок с повидлом	80	5,2	4,7	50,9	217,8	0,06	0,25	-	15,1	1,66
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1679,61					
	<b>бдень 2 неделя</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
4/297	Каша «Дружба»	150	8,6	6,2	42,7	284,3	0,1	-	0,19	122,9	0,1
										8	
8	Хлеб пшеничный	30	0,8	2,4	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
42/362	фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	0	25,0	34,0	0,3
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,	335,49	0,2	0,5	0	250,0	2,0
2,0	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8



	<b>ЗАВТРАК</b>										
90/379	Жаркое по- Домашнему	150	19,1	25,0	25,1	313,55	0,3	0,3	13,9	32,4	3,0
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
2/8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,	335,49	0,2	0,5	0	250,0	2,0
868	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	8,1	0
	Овощи порционные	60	2,7	0,9	26,3	52,9	0,01	-	3,78	20,71	0,54
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76	0,04	-	25,0	34,0	0,3
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
	<b>ОБЕД</b>										
170	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,1	25,0	25,1	313,55	0,3	0,3	13,9	32,4	3,0
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
7	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0	-	-	6,0	11,6	0,34
60/410	Булка творожная	70	5,05	10,0	40,49	238.46	0,33	0,41	0,24	70,61	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1858,81					
	9день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
265	Плов из говядины	150	11,7	14,14	13,97	214,34	0,43	0,09	0,77	23,3	1,68
7	Хлеб ржаной	50	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Бутерброд с маслом	30/10	8,6	2,03	0,44	129,1	0,05	-	-	52,2	0,05
867	Компот из изюма	200	011	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
	Молоко порционное	200	7,2	6,4	9,6	128,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
60/410	Булка творожная	70	5,05	10,0	40,49	238.46	0,33	0,41	0,24	70,61	0,95
	<b>ОБЕД</b>										
197	Рассольник на мясном бульоне	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
265	Плов из говядины	200	14,04	16,97	16,76	257,21	0,52	0,11	0,92	27,96	2,0
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13

	<b>Овощи порционные</b>	<b>60</b>	<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>26,3</b>	<b>52,9</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>3,78</b>	<b>20,71</b>	<b>0,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1683,82</b>					
	<b>10 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>309</b>	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>9,35</b>	<b>8,77</b>	<b>57,93</b>	<b>336,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>1,55</b>	<b>1,55</b>
<b>536</b>	<b>Сосиска отварная</b>	<b>80</b>	<b>6,48</b>	<b>5,23</b>	<b>11,05</b>	<b>242,9</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>0,99</b>	<b>12,44</b>	<b>0,93</b>
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>0,48</b>	<b>2,6</b>	<b>1,05</b>	<b>72,4</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>0,13</b>
<b>9/1</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30/10</b>	<b>8,6</b>	<b>2,03</b>	<b>0,44</b>	<b>129,1</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52,2</b>	<b>0,05</b>
<b>17/399</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	<b>38,76</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>25,0</b>	<b>34,0</b>	<b>0,3</b>
<b>42/368</b>	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	<b>38,76</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>25,0</b>	<b>34,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>Йогурт</b>	<b>95</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3,5</b>	<b>51,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>1,05</b>
	<b>ОБЕД</b>										
<b>187</b>	<b>Щи из свежей капусты на мясном бульоне</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>10,3</b>	<b>12,3</b>	<b>163,5</b>	<b>-</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>71,1</b>	<b>2,5</b>
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>2,6</b>	<b>1,05</b>	<b>72,4</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>0,13</b>
<b>309</b>	<b>Макароны отварные</b>	<b>180</b>	<b>16,83</b>	<b>15,79</b>	<b>104,27</b>	<b>504,77</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>2,79</b>	<b>2,79</b>
<b>536</b>	<b>Сосиска отварная</b>	<b>80</b>	<b>6,48</b>	<b>5,23</b>	<b>11,05</b>	<b>242,9</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>0,99</b>	<b>12,44</b>	<b>0,93</b>
<b>17/399</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	<b>38,76</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>25,0</b>	<b>34,0</b>	<b>0,3</b>
<b>177/553</b>	<b>Пирожок с повидлом</b>	<b>80</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>50,9</b>	<b>217,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>1,66</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>2355,98</b>					
	<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ 1 ДЕНЬ:</b>					<b>2005,8</b>					