



Примерное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год МКОУ "СОШ №3" г. Козельск
Горячее питание учащихся 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Обед	Огурец соленый или свежий	60	0,700	0,100	1,900	11,000	149/148
	Суп с рыбными консервами	200/15	9,300	11,400	10,050	180,000	122
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,550	4,950	29,550	184,500	256
	Колбаса молочная отварная	90	10,600	17,100	0,200	197,000	77
	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Хлеб ржаной йодированный	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		34,450	35,150	91,300	818,500	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Обед	Икра овощная	60	1,900	8,900	7,700	118,000	150
	Щи из свежей капусты с цыпленком, сметаной	200/10/10	6,000	18,000	15,200	247,000	104
	Рис отварной	150/5	25,100	36,200	25,900	146,200	385
	Филе цыпленка в сметанном соусе	2	6,020	2,190	22,720	147,000	444
	Напиток из плодов шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	496
	Хлеб ржаной йодированный	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		47,690	67,060	129,920	942,200	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	1,000	6,100	3,500	73,000	18
	Суп картофельный с фасолью и цыпленком	200/10	10,400	13,200	30,800	283,000	113
	Тефтели с соусом	90	9,700	6,500	4,800	116,000	348
	Каша гречневая рассыпчатая	30	5,900	44,100	26,140	167,900	202
	Напиток фруктовый	200	0,000	0,000	8,200	33,000	накладная
	Хлеб ржаной йодированный	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		35,000	71,400	113,540	878,900	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,200	6,200	6,000	85,000	3
	Рассольник Ленинградский с щипленком и сметаной	200/10/10	10,500	20,400	53,000	438,000	100
	Картофельное пюре	150/5	2,700	4,000	5,800	70,000	377
	Рыба тушеная с овощами	140	13,700	2,300	6,700	103,000	299
	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Хлеб Дарницкий	60	8,000	1,500	10,100	206,000	574
	Итого:		36,400	34,500	91,100	942,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Обед	Кукуруза или горошек консервир.	60	3,000	3,800	5,300	67,000	157
	Борщ из свежей капусты с щипленком и сметаной	200/10/10	7,400	17,700	27,800	300,000	95
	Омлет с копченными изделиями	100/3	7,300	10,800	1,500	133,000	272
	Кофейный напиток на молоке	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Хлеб Дарницкий	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Фрукты по сезону		0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого:		28,900	36,700	98,100	838,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Обед	Венигрет овощной с маслом	60/20	5,700	8,300	5,500	120,000	48
	Суп харчо с говядиной	200/10	3,180	3,760	4,880	66,100	109
	Яйцо отварное	1шт	5,100	4,600	0,300	63,000	267
	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	7,500	30,000	484
	Хлеб Дарницкий	40гр	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		21,980	18,160	58,280	485,100	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	1,400	6,100	12,100	109,000	29
	Суп картофельный рыбный	200/20	4,720	1,560	4,320	50,200	119
	Рис отварной	150/5	25,100	36,200	25,900	146,200	385
	Гуляш их мяса говядины или свинины	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Фруктовый напиток	200	0,000	0,000	8,200	33,000	накладная
	Хлеб Дарницкий	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		59,220	64,860	93,920	802,400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Обед	Икра кабачковая	60	1,900	8,900	7,700	118,000	150
	Суп картофельный с зеленым горошком и цыпленком	200/10/10	10,400	13,200	30,800	283,000	113
	Макаронные изделия отварные с маслом сыром	150	5,550	4,950	29,550	184,500	256
	Напиток из плодов шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	496
	Хлеб Дарницкий	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		26,520	28,820	126,450	869,500	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,6	6	8,2	94	9
	Суп с крупой с томатами и цыпленком	200/10	1,25	2,07	5,96	47,5	125
	Картофельное пюре с маслом	150/10	2,7	4	5,8	70	377
	Котлета из филе индейки	100	14	12,6	7,5	199	372
	Какао на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб Дарницкий	40	8	1,5	40,1	206	574
	Итого:		40,3	47,2	131,49	1072,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Обед	Овощи нарезка	60	0,700	0,100	1,900	11,000	148
	Суп вермишелевый с шпленком	200/10	11,600	16,600	48,800	391,000	129
	Капуста тушеная	100	2,000	3,400	7,600	69,000	380
	Сосиска отварная	90	10,500	17,100	0,200	197,000	77
	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
	Хлеб Дарницкий	40	8,000	1,500	40,100	206,000	574
	Итого:		33,400	38,800	118,700	958,000	