

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Косиновская средняя
общеобразовательная школа"

Михнович М.В.



Примерное дестидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет
на 2023-2024 учебный год
(весенний период)

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Вес		Стоимость		Средняя стоимость	
			г	шт	руб	коп	руб	коп
1	Суп из овощей	1/100	1,480	3,450	5,070	46,346	6,070	5,70
2	Пюре картофельное	1/100	1,200	4,000	13,170	98,401	6,000	6,70
3	Макароны с соусом томатным	1/150	5,000	4,700	14,600	213,300	6,100	7,50
4	Салат овощной	1/100	2,400	17,570	5,160	197,770	6,100	1,30
5	Хлеб	1/100	0,200	0,810	6,970	31,660	6,100	1,30
6	Сметана 20%	1/100	2,200	2,540	23,370	120,340	6,100	6,00
7	Молоко 3,2%	1/100	2,600	1,400	18,700	70,970	6,100	6,00
8	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
9	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
10	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
11	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
12	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
13	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
14	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
15	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
16	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
17	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
18	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
19	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
20	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
21	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
22	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
23	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
24	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
25	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
26	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
27	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
28	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
29	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
30	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
31	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
32	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
33	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
34	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
35	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
36	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
37	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
38	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
39	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
40	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
41	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
42	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
43	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
44	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
45	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
46	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
47	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
48	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
49	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00
50	Сметана 20%	1/100	1,000	1,000	10,000	40,000	6,100	6,00

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		6	7		В1	С	А	Е	11	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
		1 День																		
78	Икра марковная	1/60	0,780	2,220	6,480	75,360	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040						
35	Суп с макаронными изделиями	1/200	1,590	1,230	12,740	65,250	0,037	1,801	0,000	-	8,800	-	0,000	0,408						
223	Соус томатный	1/50	0,500	2,300	3,000	35,000	0,020	1,000	0,000	-	2,500	-	3,500	0,150						
20	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,580	4,750	30,000	189,750	-	3,000	-	1,600	-	10,000	0,330							
608	Котлета мясная	1/90	13,995	10,395	14,130	205,875	0,090	0,135	25,875	-	39,375	149,742	28,917	1,350						
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380						
424	Яйцо	1/40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	-	0,100	-	22,000	76,800	4,800	1,000						
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960						
			31,335	25,995	93,650	757,835	0,400	6,082	46,675	0,270	156,205	339,242	86,727	5,618						
	2 День																			
	Салат из свежих помидоров и огурцов																			
3		1/60	0,590	3,690	2,240	44,520	0,030	10,060	0,000	2,100	11,210	20,770	9,760	0,440						
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,390	4,220	13,060	107,800	0,180	4,650	-	30,460	69,740	28,240	1,620							
304	Плов с птицей	1/200	25,390	21,250	44,610	471,250	0,080	1,260	60,000	-	56,360	249,130	59,380	0,080						
	Сок	1/200	-	-	13,400	54,940	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Печенье овсяное	1/30	1,860	5,430	20,600	82,500	0,090	0,150	1,500	0,090	11,100	41,700	9,900	0,780						
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960						
			34,890	35,070	110,660	842,930	0,600	16,400	61,500	2,410	160,230	468,840	135,280	4,880						
	3 День																			
33	Салат из свежкы	1/60	0,860	3,650	5,020	56,340	0,010	5,700	-	21,090	24,580	12,540	0,800							
197	Рассолыник петербургский	1/200	1,680	4,090	13,270	96,600	0,080	6,300	-	21,160	57,560	20,720	0,780							
71	Макаронные изделия отварные	1/150	5,400	4,700	34,900	203,500	0,100	-	1,200	9,200	40,800	7,400	0,900							
591	Гулиш	1/90	21,420	17,570	5,166	182,700	0,189	1,386	-	26,460	211,480	28,251	2,520							
693	Какао с молоком	1/200	0,722	0,810	4,978	31,000	-	-	-	-	-	-	-							
	Печенье топленое молоко	1/30	2,250	2,940	22,320	125,100	0,024	0,000	3,300	1,050	8,700	27,000	6,000	0,630						
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960						
			34,992	34,240	102,404	777,160	0,623	13,666	3,300	2,470	137,710	448,920	102,911	7,590						
	4 День																			
45	Венегрет овощной	1/60	0,810	3,700	4,610	54,960	0,030	7,950	-	20,130	24,100	12,810	0,530							
94	Суп молочный с пшенной крупой	1/200	5,800	5,480	18,570	146,800	0,110	0,910	30,600	-	161,920	155,780	29,620	0,540						
903	Пюре картофельное	1/150	2,840	6,420	22,470	163,470	0,140	18,700	25,500	-	36,980	86,600	27,750	1,010						
423	Тефтели с рисом	1/120	15,700	23,200	16,180	336,280	-	3,600	-	26,240	-	27,320	2,640							
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380						
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960						

	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			29,515	24,375	154,700	954,545	0,440	18,875	135,675	0,520	143,315	322,082	103,317	5,180
	9 День													
78	Икра марковная	1/60	0,780	2,220	6,480	75,360	0,003	0,036	17,700	-	16,780	20,800	9,110	0,040
206	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,390	4,220	13,060	107,800	0,180	4,650	-	-	30,460	69,740	28,240	1,620
71	Макаронные изделия отварные	1/150	5,400	4,700	34,900	203,500	0,100	-	-	1,200	9,200	40,800	7,400	0,900
223	Соус томатный	1/50	0,500	2,300	3,000	35,000	0,020	1,000	0,000	-	2,500	-	3,500	0,150
836	Куры запеченные	1/90	20,430	16,940	0,063	234,460	0,064	2,202	0,952	-	46,210	158,370	20,380	1,810
1184	Кофейный напиток	1/200	1,500	1,300	22,400	107,000	0,020	1,000	0,010	-	61,000	45,000	7,000	1,000
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
41	Масло сливочное	1/10	-	8,200	0,100	75,000	-	-	59,000	-	1,000	2,000	-	-
	Хлеб пшеничный	1/30	2,430	0,360	137,220	67,960	-	-	-	-	-	-	-	-
			38,090	40,720	233,973	988,000	0,607	9,168	77,662	1,420	218,250	424,210	103,630	7,480
	10 День													
45	Венгерет овощной	1/60	0,810	3,700	4,610	54,960	0,030	7,950	-	-	20,130	24,100	12,810	0,530
204	Суп картофельный с пшеном	1/200	1,740	2,270	11,430	73,200	0,090	6,600	-	-	19,200	53,360	21,320	0,770
903	Пюре картофельное	1/150	2,840	6,420	22,470	163,470	0,140	18,700	25,500	-	36,980	86,600	27,750	1,010
245	Рыба запеченая	1/100	16,900	0,650	0,310	75,000	0,050	0,450	6,000	-	14,250	150,630	0,250	0,510
1167	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,130	0,020	10,250	41,680	-	2,830	-	0,050	14,050	4,400	2,400	0,380
	Сушарь	1/30	2,640	3,270	20,490	123,000	0,040	0,280	12,300	0,390	6,600	4,800	4,200	0,570
	Хлеб йодированный	1/40	2,660	0,480	16,750	81,920	0,220	0,280	-	0,220	51,100	87,500	28,000	1,960
			27,720	16,810	86,310	613,230	0,570	36,810	43,800	0,660	162,310	411,390	96,730	5,730
	Итого за 10 дней		331,492	313,550	1449,862	8486,892	5,218	178,656	603,614	13,094	2115,550	4175,512	1074,588	63,980