

7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Козловская СОШ № 2"

Э. Г. Выйгстов



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»

Ищенко Э.В.



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню питания учащихся МАОУ "Козловская СОШ № 2"

7-11 лет (осенне-зимний период 2024-2025 год)

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	15,50	150	193,50	5,55	7,05	27,00	128
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	35,00	500	501,50	11,56	9,74	88,95	
Обед	Салат из белокочанной капусты	4,40	60	30,98	0,07	3,06	6,69	(Кр)21
	Суп картофельный с горохом	12,00	200	118,00	4,40	4,22	13,22	78
	Тефтели мясо-крупяные	43,00	100	168,00	9,85	10,20	9,33	188
	Каша рассыпчатая гречневая	8,10	150	240,00	8,52	5,83	38,63	114
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	760	817,98	28,45	25,60	120,02	
	ВСЕГО	110,00	1260	1319,48	40,01	35,34	208,97	

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	14,00	150	205,50	4,30	6,33	31,21	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	35,00	500	489,50	13,21	11,66	78,70	
Обед	Салат из моркови с яблоками	7,00	60	39,60	1,04	0,67	7,34	42
	Борщ с капустой и картофелем	12,00	205	84,05	1,47	4,03	8,95	62
	Котлеты Московские	39,50	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
	Макаронные изделия отварные с маслом	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,45	137
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	765	792,65	27,42	30,98	98,81	
ВСЕГО	110,00	1265	1282,15	40,63	42,64	177,51		

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	14,00	150	199,50	4,30	6,33	31,21	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	35,00	500	483,50	13,21	11,66	78,70	
Обед	Салат из свеклы с сыром	10,50	60	78,60	2,80	0,22	4,31	(Кр)32
	Суп картофельный с макаронными изделиями	11,00	200	94,00	2,16	2,28	13,96	79
	Котлеты рыбные	23,50	100	124,00	6,39	7,73	7,36	161
	Пюре картофельное	20,00	150	136,50	3,05	4,80	20,44	210
	Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	760	702,10	20,41	17,38	99,82	
	ВСЕГО	110,00	1260	1185,60	33,62	29,04	178,52	

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	12,00	150	204,00	5,25	6,70	30,90	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Апельсины свежие	17,00	100	89,56	0,78	0,17	20,08	
	Итого	35,00	500	510,56	11,52	9,52	92,75	
Обед	Винегрет овощной	5,50	60	44,76	0,84	6,02	4,37	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	10,50	205	71,75	1,45	4,06	6,47	66
	Макаронные изделия отварные с маслом	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,44	137
	Птица, тушёная в соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Лимонный напиток	5,60	200	156,00	0,20	0	0	(М)650
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	765	714,51	17,35	22,15	77,28	
	ВСЕГО	110,00	1265	1225,07	28,87	31,67	170,03	

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	12,00	150	204,00	5,25	6,70	30,90	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Апельсины свежие	17,00	100	89,56	0,78	0,17	20,08	
	Итого	35,00	500	510,56	11,52	9,52	92,75	
Обед	Винегрет овощной	5,50	60	44,76	0,84	6,02	4,37	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	10,50	205	71,75	1,45	4,06	6,47	66
	Макаронные изделия отварные с маслом	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,44	137
	Птица, тушёная в соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Лимонный напиток	5,60	200	156,00	0,20	0	0	(М)650
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	765	714,51	17,35	22,15	77,28	
	ВСЕГО	110,00	1265	1225,07	28,87	31,67	170,03	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	14,00	150	207,00	5,92	6,28	31,84	116
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	35,00	500	491,00	14,83	11,61	79,33	
Обед	Салат из белокочанной капусты	4,40	60	30,98	0,07	3,06	6,69	(Кр)21
	Суп крестьянский с крупой	8,60	200	60,00	1,18	3,94	4,88	74
	Котлеты Московские	38,00	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
	Рис отварной	15,00	150	208,50	6,14	5,36	36,68	203
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	760	820,48	29,80	36,41	100,24	
	ВСЕГО	110,00	1260	1311,48	44,63	48,02	179,57	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	14,00	150	199,50	4,30	6,33	31,21	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	35,00	500	483,50	13,21	11,66	78,70	
Обед	Винегрет овощной	5,50	60	44,76	0,84	6,02	4,37	50
	Рассольник ленинградский	10,00	205	86,10	1,66	4,18	9,84	72
	Котлеты Домашние	41,80	100	313,33	13,36	23,64	11,74	184
	Каша рассыпчатая пшеничная	8,10	150	225,00	6,41	4,40	39,90	114
	Лимонный напиток	5,60	200	106,00	0,20	0	0	(М)650
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	765	912,19	27,82	40,49	87,60	
	ВСЕГО	110,00	1265	1395,69	41,03	52,15	166,30	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшени	12,00	150	204,00	5,25	6,70	30,90	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Апельсины свежие	17,00	100	89,56	0,78	0,17	20,08	
	Итого	35,00	500	510,56	11,52	9,52	92,75	
Обед	Салат из свеклы с сыром	10,50	60	78,60	2,80	0,22	4,31	(Кр)32
	Щи из свежей капусты с картофелем	10,50	205	71,75	1,45	4,06	6,47	66
	Тфтели	36,00	100	149,09	8,37	8,77	9,06	187
	Макаронные изделия отварные с маслом	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,44	137
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	765	728,44	23,75	19,85	98,43	
	ВСЕГО	110,00	1265	1239,00	35,27	29,37	191,18	

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшѐнная	15,50	150	193,50	5,55	7,05	27,00	128
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	35,00	500,00	501,50	11,56	9,74	88,95	
Обед	Салат из моркови со сметаной	5,50	60	41,40	0,84	1,26	6,78	(М)71
	Суп с макаронными изделиями	10,10	200	92,00	1,90	4,06	10,40	85
	Каша рассыпчатая гречневая	10,50	150	240,00	8,52	5,83	38,63	114
	Птица, тушѐная в соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	760	779,40	21,26	18,81	127,81	
	ВСЕГО	110,00	1260	1280,90	32,82	28,55	216,76	

7-11 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 10							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	29,00	250	417,50	15,22	16,00	52,92	138
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	35,00	500	634,50	20,71	18,65	94,69	
Обед	Салат из белокочанной капусты	4,40	60	30,98	0,07	3,06	6,69	(Кр)21
	Рассольник ленинградский	10,00	205	86,10	1,66	4,18	9,84	72
	Котлеты, рубленые из птицы	39,60	100	188,75	19,55	4,86	16,82	(Кр)322
	Рис отварной	15,00	150	208,50	6,14	5,36	36,68	203
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	75,00	765	731,33	32,91	20,11	111,80	
	ВСЕГО	110,00	1265	1365,83	53,62	38,76	206,49	