

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор школы
МБОУ «Камбарская СОШ №2»**

М.А. Вяткина



«28» февраля 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(типовое)

для детей возрастных категорий

от 7-11 лет

сезоны ВЕСНА

период действия с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

2023 год

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 1

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	4,7	5,7	20,9	153,3	ТК 141/1 каша молочная с маслом					8,11
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0						4,49
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	сыр Голландский					5,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	385	11	10	49	330	14%	14%	15%	14%	77%	19,85
ОБЕД												
36	салат "Мазайка"	60	4,0	3,4	11,1	92,0	картофель, морковь, яйцо отварные, огурей свежий, кукуруза консерв.					7,94
41	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	6,9	6,4	107,7						9,43
тбл.8	каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	0,5	36,0	162,6	В: 180/15/5 суповая часть/отварная кура/сметана					3,99
75	Коглета "Детская"	100	15,9	13,9	14,1	239,5	ТК 142/6, каша без молока, сахара и масла из говядины					37,11
141	соус томатный	10,0	0,1	0,3	0,6	5,8						0,53
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2						3,48
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	770	33	26	109	790	42%	41%	32%	34%	110%	65,38
ИТОГО за 2 приема пищи:			56%	45%	47%	48%						85,23

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 2

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
Тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	ТК 141/1 каша молочная с маслом					
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	В: 200/4 чай/ лимон					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	6	5	48	259	8%	8%	14%	11%	75%	10,93
ОБЕД												
30	винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,9	73,2	на огурцах консервированных					
62	суп картофельный с крупой	200	6,0	7,6	11,9	137,7	В: 180/15/5 суповая часть/кура, крупа пшеничная, сметана					
92	картофельное пюре	150	3,5	4,6	19,7	134,2	из минтая+ горбуша 50/50					
510	биточки рыбные	100	15,1	7,2	14,1	181,5						
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5						
268	соки фруктовые	180	1,0	0,2	25,5	107,9						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						
ИТОГО ЗА ОБЕД:		743	30	28	96	753	39%	38%	29%	32%	106%	62,19
ИТОГО за 2 приема пищи:			47%	42%	43%	43%						
							73,12					

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 3

№ реч.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	29,5	184,7	ТК 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром				9,40	
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2					7,67	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%				1,45	
*	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	375	11	9	60	362	14%	13%	18%	15%	75%	18,52
ОБЕД												
70	салат "Летний"	60	1,2	6,6	3,3	76,8	картофель отварной, огурцы и помидоры свежие, яйцо вареное, лук репч., фасоль конс.				8,54	
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,6	6,5	13,9	136,4	В: 185/15 суповая часть/кура				9,06	
200	капуста, тушенная с мясом	240	14,4	25,0	12,5	331,4	с мясом свинины				36,31	
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3					3,70	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	30-35%				1,45	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					1,45	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	750	25	39	75	746	33%	32%	22%	32%	107%	60,50
ИТОГО за 2 приема пищи:			46%	60%	40%	47%					79,02	

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 4

№ рецеп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша пшенная молочная жидкая с сахаром	150	5,0	5,0	24,6	163,9	11%	11%	16%	13%	75%	7,69
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0						4,49
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6				25 (+/-5)%		1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	8	7	53	306	11%	11%	16%	13%	75%	13,63
ОБЕД												
44	салат "Космос"	60	3,3	8,5	3,2	102,4						5,75
39	борщ с капустой и картофелем	200	5,1	5,3	9,0	104,1						9,57
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9						2,41
637	птица отварная	100	12,1	11,4	0,5	151,6						24,87
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5						1,94
157	напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	14,7	59,3						2,29
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				30-35%		1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		763	30	28	82	698	38%	37%	24%	30%	109%	49,73
ИТОГО за 2 приема пищи:			49%	44%	40%	43%						63,36

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 5

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				Энергет. ценность	объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК													
Тбл.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4							8,71
54-34гн	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1							3,56
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					25 (+/-5)%		1,45
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	375	8	5	53	295	11%	10%	16%	13%	75%		13,71
ОБЕД													
34	салат из свеклы отварной	60	0,8	3,1	4,6	49,1							2,67
48	суп крестьянский с крупой	200	5,1	7,0	7,0	110,8							8,14
176	Жаркое по-домашнему	200	15,7	27,1	18,1	377,5							42,24
110	запеканка из творога	100	18,1	10,8	15,4	231,7							31,61
б/н	повидло фруктовое	10	0,1	0,0	7,2	29,0							1,60
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,0	11,7	47,3							3,09
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6							1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7							1,45
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820	43	49	85	947	56%	55%	25%	40%	117%		92,24
	ИТОГО за 2 приема пищи:		67%	68%	41%	53%							105,95

	калор	объем
итого с 1 по 5 день		
завтрак	13%	75%
обед	33%	110%

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	ТК 141/1/1 каша молочная с маслом					
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2						7,56
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						7,67
б	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	сыр Голландский 25 (+/-5)%					1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		385	12	11	52	354	16%	15%	16%	15%	77%	22,48
ОБЕД												
34	салат "Здоровье"	60	1,3	3,1	4,5	50,4	свекла, морковь отварные, горошек консерв					4,85
197	рассольник Петербургский	200	6,2	7,6	12,5	140,3	В: 180/15/5 суповая часть/отварная кура/сметана, перловка					13,61
92	картофельное пюре	150	3,5	4,6	19,7	134,2						11,93
84	рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,9	4,9	3,1	96,1						45,08
268	соки фруктовые	180	1,0	0,2	25,5	107,9	выход: 50/50 отварной рыбы/ соус с овощами, горбуша					8,46
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	25	21	86	630	33%	32%	26%	27%	106%	86,83
ИТОГО за 2 приема пищи:			49%	40%	41%	42%						109,31

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 3

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность			
ЗАВТРАК													
тбл.8	каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	150	5,0	5,0	24,6	163,9	ТК 141/1 каша молочная с маслом						7,69
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	В: 200/4 чай/ лимон						1,92
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%						1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	7	5	51	280	9%	9%	15%	12%	75%	11,06	
ОБЕД													
41	салат "Удмуртский"	60	2,1	4,3	4,3	64,7	каргофель отв., яйцо отв., томаты свежие, лук репчатый						7,07
47	суп картофельный с бобовыми	200	7,4	6,7	13,4	142,5	В: 185/15 суповая часть/отварная кура						8,41
тбл.8	каша пшеничная вязкая	150	5,5	4,5	26,0	166,4	ТК 140/2 каша на молоке с маслом без сахара						7,03
б19	тефтели	100	14,3	13,1	13,2	221,6	говядины (фарша говяжьего) с рисом						39,79
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5							1,94
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2							3,48
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	30-35%						1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7							1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		763	33	31	98	795	43%	42%	29%	34%	109%	70,62	
ИТОГО за 2 приема пищи:			53%	46%	44%	46%							81,68

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 4

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	29,5	184,7	ТК 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром					9,40
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2						7,67
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%					1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	11	9	60	362	14%	13%	18%	15%	75%	18,52
ОБЕД												
44	салат "Космос"	60	3,3	8,5	3,2	102,4	картофель, морковь, яйцо отварные, лук репчатый					5,75
39	борщ с капустой и картофелем	200	5,1	5,3	9,0	104,1	В: 180/15/5 суповая часть/фарш гов./сметана					9,57
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9						2,41
669	котлета особая куриная	100	17,1	14,8	13,1	252,2						26,24
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5						1,94
156	напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9						3,33
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	30-35%					1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		763	35	32	94	796	45%	44%	28%	34%	109%	52,14
ИТОГО за 2 приема пищи:			59%	51%	46%	49%						70,66

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 5

№ респ.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
Тбл.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4						8,71
54-34гн	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1						3,56
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	375	8	5	53	295	11%	10%	16%	13%	75%	13,71
ОБЕД												
28	салат картофельный с фасолью	60	0,8	3,7	4,0	52,6						8,88
60	уха со взбитым яйцом	200	5,2	1,6	10,6	77,3						14,50
601	плов	200	15,4	26,8	48,4	495,2						30,23
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,0	11,7	47,3						3,09
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	710	25	33	95	774	32%	32%	28%	33%	101%	59,60
	ИТОГО за 2 приема пищи:		43%	48%	44%	45%						73,31

73,31

Итого с 1 по 5 день	калор	объем
завтрак	14%	75%
обед	33%	107%