

Утверждаю
директор МКОУ
Каранцайской ООШ
_____ В.С. Бочурова

« ____ » _____
2024г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

10 дневное

Учебный год 2024-2025

Возрастная категория

12 лет и старше

осенне-зимний период

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат «Морковный»	100	0	0	24	96	
2	Борщ с мясом и сметаной	250/10	7	6.12	18.33	149.7	
3	Гречка отварная	180	3.1	5.4	32.35	211.5	
4	Гуляш из говядины	80	3.3	6.5	11.4	63.2	
5	Компот из сухофруктов	200	2.14	3.72	8.68	145.9	
6	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Яблоко	100	0	0.64	19	80	
итого			26.74	29.18	150.66	928.7	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат «Морковный»	120	0	0	24	96	
2	Борщ с мясом и сметаной	250/10	7	6.12	18.33	149.7	
3	Гречка отварная	230	3.1	5.4	32.35	211.5	
4	Гуляш из говядины	110	3.3	6.5	11.4	63.2	
5	Компот из сухофруктов	200	2.14	3.72	8.68	145.9	
6	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Яблоко	100	0	0.64	19	80	
итого			26.74	29.18	150.66	928.7	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	винегрет «Овощной»	100	0	0	24	96	
2	Суп рыбный (горбуша)	250	3.66	4.02	13.48	134.56	
3	Горошница	180	10.09	8.04	44.4	310.3	
4	Голень запечённая, соус основной	70/30	3.3	6.5	11.4	63.2	
5	Напиток лимонный	200	0	0	24	96	
6	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Конфета	40	0	0	0	0	
итого			28.25	25.36	154.18	882.46	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	винегрет «Овощной»	120	0	0	24	96	
2	Суп рыбный (горбуша)	250	3.66	4.02	13.48	134.56	
3	Горошница	230	10.09	8.04	44.4	310.3	
4	Голень запечённая, соус основной	80/30	3.3	6.5	11.4	63.2	
5	Напиток лимонный	200	0	0	24	96	
6	Хлеб	20	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Конфета	40	0	0	0	0	
итого			28.25	25.36	154.18	882.46	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка овощная с репчатым луком	50/50/ 5	13.7	1.2	4.1	152.8	
2	Рассольник со сметаной	250/10	6.1	9.2	5.8	76.4	
3	Жаркое по домашнему	200	19.3	8.2	6.5	392.7	
4	Компот из свежих фруктов	200	0.21	1.7	17.8	89.3	
5	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Апельсин	100	0	1.2	20.2	84	
итого			50.51	28.3	91.3	997.6	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка овощная с репчатым луком	60/60/ 5	13.7	1.2	4.1	152.8	
2	Рассольник со сметаной	250/10	6.1	9.2	5.8	76.4	
3	Жаркое по домашнему	230	19.3	8.2	6.5	392.7	
4	Компот из свежих фруктов	200	0.21	1.7	17.8	89.3	
5	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Апельсин	100	0	1.2	20.2	84	
итого			50.51	28.3	91.3	997.6	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат из свежей капусты и кукурузы	100	4.9	1.58	7.66	83.2	
2	Свекольник со сметанной	250/10	6.4	2.16	23.3	198.3	
3	Плов с мясом кур	200	5.2	16.9	36.9	286.1	
4	Кисель	200	0.04	0.2	10.22	42.28	
5	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Банан	100	0	0	24	96	
итого			27.74	27.64	138.98	888.28	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат из свежей капусты и кукурузы	120	4.9	1.58	7.66	83.2	
2	Свекольник со сметанной	250/10	6.4	2.16	23.3	198.3	
3	Плов с мясом кур	230	5.2	16.9	36.9	286.1	
4	Кисель	200	0.04	0.2	10.22	42.28	
5	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Банан	100	0	0	24	96	
итого			27.74	27.64	138.98	888.28	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка из свежих огурцов	100	13.07	1.2	4.1	152.8	
2	Щи со сметаной	250/10	4.04	3.7	8.68	145.9	
3	Макароны, терпуг припущенный, соус основной	200/70 /30	7.6	13	32.3	247.2	
4	Компот из кураги	200	0	0.18	3.92	26	
5	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
итого			35.91	24.88	85.9	654.3	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка из свежих огурцов	120	13.07	1.2	4.1	152.8	
2	Щи со сметаной	250/10	4.04	3.7	8.68	145.9	
3	Макароны, терпуг припущенный, соус основной	230/80 /30	7.6	13	32.3	247.2	
4	Компот из кураги	200	0	0.18	3.92	26	
5	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
итого			35.91	24.88	85.9	654.3	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Солянка сборная	250/10	4.04	3.7	8.68	145.9	
2	Рис отварной	200	1.98	7.5	64.4	185	
4	Гуляш из говядины	80	3.3	6.5	11.4	63.2	
4	Компот из свежих фруктов	200	0.21	1.7	17.8	89.3	
6	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Яблоко	100	0	0.64	19	80	
итого			20.73	26.84	158.18	645.8	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Солянка сборная	250/10	4.04	3.7	8.68	145.9	
2	Рис отварной	230	1.98	7.5	64.4	185	
4	Гуляш из говядины	80	3.3	6.5	11.4	63.2	
4	Компот из свежих фруктов	200	0.21	1.7	17.8	89.3	
6	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Яблоко	100	0	0.64	19	80	
итого			20.73	26.84	158.18	645.8	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат «Свекольный»	100	13.7	1.2	4.1	152.8	
2	Суп «Харчо»	250	1.9	6	18.6	250	
3	Сложный гарнир с котлетой	200/60	7.6	13	32.3	247.2	
4	Компот из сухофруктов	200	2.14	3.72	8.68	145.9	
5	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Конфета	40	0	0	0	0	
итого			36.54	30.72	100.58	978.3	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат «Свекольный»	120	13.7	1.2	4.1	152.8	
2	Суп «Харчо»	250	1.9	6	18.6	250	
3	Сложный гарнир с котлетой	230/80	7.6	13	32.3	247.2	
4	Компот из сухофруктов	200	2.14	3.72	8.68	145.9	
5	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Конфета	40					
итого			36.54	30.72	100.58	978.3	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка из помидор с луком	100/5	13.7	1.2	4.1	152.8	
2	Борщ со сметаной	250/10	5.3	3.24	21.52	123.8	
3	Перловка, рыба тушённая,(горбуша) подлива из сл. масла	200/60 /10	4.8	4.26	25.6	148.5	
4	Кисель из витаминного концентрата	200	0	0.18	3.92	26	
5	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Апельсин	100	0	1.2	20.2	84	
итого			35	16.88	112.24	717.5	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка из помидор с луком	120/5	13.7	1.2	4.1	152.8	
2	Борщ со сметаной	250/10	5.3	3.24	21.52	123.8	
3	Перловка, рыба тушённая,(горбуша) подлива из сл. масла	230/80 /10	4.8	4.26	25.6	148.5	
4	Кисель из витаминного концентрата	200	0	0.18	3.92	26	
5	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Апельсин	100	0	1.2	20.2	84	

итого			35	16.88	112.24	717.5	118
-------	--	--	----	-------	--------	-------	-----

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат из свежей капусты, сыра, чеснока	100	6.1	1	4.7	78	
2	Суп гороховый с гречками	250/10	8.3	4.4	20.4	287.4	
3	Гречка отварная	180	3.1	5.4	32.35	211.5	
4	Тефтели соус основной	60/30	3.3	6.5	11.4	63.2	
5	Чай с лимоном	200/15 /5	0.04	0.2	10.22	42.28	
6	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Мандарин	100	3.2	3.1	11.18	84.91	
итого			35.24	27.4	127.15	949.69	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Салат из свежей капусты, сыра, чеснока	100	6.1	1	4.7	78	
2	Суп гороховый с гречками	250/10	8.3	4.4	20.4	287.4	
3	Гречка отварная	180	3.1	5.4	32.35	211.5	
4	Тефтели соус основной	60/30	3.3	6.5	11.4	63.2	
5	Чай с лимоном	200/15 /5	0/04	0.2	10.22	42.28	
6	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
7	Мандарин	100	3.2	3.1	11.18	84.91	
итого			35.24	27.4	127.15	949.69	118

МЕНЮ

Возрастная категория
от 7 до 11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка из свежих огурцов	100	1.1	0.9	3.4	148.8	
2	Щи со сметаной	250/20	1.6	6.7	37.7	69.4	
3	Рожки отварные, голень запечённая, соус основной	200/60 /30	5.2	16.9	36.9	286.1	
4	Компот из свежих фруктов	200	0.21	1.7	17.8	89.3	
5	Хлеб	80	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Банан	100	0	0	24	96	
итого			19.31	33	156.7	872	102

Возрастная категория
от 12 и старше

№ реце пта	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энергетическа я ценность (ккал)	цена
			ж	б	у		
	<i>обед</i>						
1	Нарезка из свежих огурцов	120	1.1	0.9	3.4	148.8	
2	Щи со сметаной	250/20	1.6	6.7	37.7	69.4	
3	Рожки отварные, голень запечённая, соус основной	230/80 /30	5.2	16.9	36.9	286.1	
4	Компот из свежих фруктов	200	0.21	1.7	17.8	89.3	
5	Хлеб	120	11.2	6.8	36.9	182.4	
6	Банан	100	0	0	24	96	

итого			19.31	33	156.7	872	118
-------	--	--	-------	----	-------	-----	-----

МЕНЮ

№ рецеп та	Наименование блюда
	<i>Завтрак</i>
1	Каша рисовая
2	Чай сладкий
3	Хлеб с маслом
	<i>2-й завтрак</i>
1	яблоко
	<i>обед</i>
1	Борщ
2	Макароны с котлетой
3	Кисель
4	Хлеб
	<i>Полдник</i>
1	Вафли
2	Чай