

Утверждаю:
 директор МКОУ «Сушиновская СОШ»
 Щербаченко Т.И.
 2023г.



**14-ти дневное меню для организации питания обучающихся в МКОУ «Сушиновская СОШ» Глушковского района
 Курской области 2023-2024 учебный год**

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции 7-11лет	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции 12-18лет	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
1		Завтрак										
	520	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	264	11,2	10,1	31,8	250	330,0	14,1	13,1	36,5
		Печенье	50	208	2,3	4,0	9,0	50	208	3,3	4,0	9,0
	1167	Чай с сахаром	200	62	0,2	0,1	18,3	200	62	0,2	0,1	18,3
		Всего	500	534	13,7	14,2	59,1	550	600	17,6	17,2	63,8
		Обед										
	91	Овощи в нарезке	60	7,2	1,1	3,4	3,2	100	15	1,5	4,6	4,3
	274	Борщ со сметаной	200	116,3	2,3	3,7	7,0	250	145,1	2,3	3,7	7,0
	897	Макаронные изделия отварные	150	168,0	5,0	7,5	30,1	180	202,0	4,1	5,0	43,2
	795	Котлета мясная	100	230,0	10,3	8,1	9,4	100	230,0	12,8	10,3	11,7
	1167	Чай с сахаром	200	62,3	0,2	0,1	15,0	200	62,3	0,2	0,1	15,0
		Хлеб ржаной	40	75,0	6,1	0,7	37,4	60	113,0	7,6	0,8	46,7
		Всего	770	658,8	28,8	25,3	139,7	910	767,4	28,8	25,3	139,7
		Итого за день			1192,8	39	33,1	198,2	1367,4	42,5	34,3	224

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
2		Завтрак										
	520	Каша молочная "Дружба"	200	220	5,1	5,1	31,8	250	275	5,1	5,1	31,8
		Пряник	50	117,0	2,3	3,0	2,0	50	117,0	2,3	3,0	2,0
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2
		Всего	450	447,0	25,5	19,1	114,4	500	502,0	25,5	19,1	77,1
		Обед										
	133	Салат из свежей капусты	100	49,3	1,1	3,4	3,2	100	69,5	1,6	3,0	8,6
	319	Суп картофельный с горохом	200	94	6,8	5,0	18,9	250	118	6,8	5,0	18,9
	817	Жаркое по-домашнему	150	220	19,4	19,0	32,0	180	268	19,4	19,0	32,0
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Всего	730	698,3	295	197	104,8	820	772,5	31,4	24,6	90,2
		Итого за день		1178,3	41,7	37,7	219,2		1222,5	56,9	43,7	167,3

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
3		Завтрак										
	ТТК №1	Булочка с маслом и сыром	50/30/10	160,0	7,6	13,2	69,0	50/30/10	165,0	7,6	13,2	69,0
	1167	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
		Всего	290	222,3	17,2	18,2	53,5	295	227,3	22,7	30,6	55,3
		Обед										
	91	Огурец свежий	60	7	1,1	3,4	3,2	60	7	1,1	3,4	3,2
	294	Суп гречневый на к/б	200	83,7	2,2	4,6	8,6	250	83,7	2,2	4,6	8,6
	779	Плов из мяса	180	381,0	17,3	9,3	30,1	200	424,0	2,2	4,6	8,6
	1167	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	21,6	11,7	38,0
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Печенье	50	37,0	2,3	3,0	2,0	50	37,0	2,3	3,0	2,0
		Яблоко	200	88,0	0,8	0,8	19,6	200	88,0	0,8	0,8	19,6
		Всего	830	960,9	26,9	184	94,3	900	1070,5	7,6	0,8	46,7
		Итого за день		1183,2	44,1	36,6	147,8		1297,89	59,8	63,3	230,1

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
4		Завтрак										
	520	Каша пшеничная молочная	200	220,0	4,8	5,1	24,5	250	275,0	4,8	5,1	24,5
		Вафли	50	105	2,3	3,0	2,0	50	105,0	2,3	3,0	2,0
	1167	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
		Всего	460	387,3	5	5,2	39,5	515	442,3	16,2	10,5	77,2
		Обед										
	91	Огурец свежий	60	7	1,1	3,4	3,2	60	49,3	1,1	3,4	3,2
	274	Борщ со сметаной	200	64,3	2,3	3,7	7,0	250	64,3	2,3	3,7	7,0
	666	Каша гречневая рассыпчатая	150	227,7	7,9	5,7	36,0	180	273,0	9,5	6,9	43,2
	903	Котлета мясная	100	153,0	10,3	8,1	9,4	100	191,3	12,8	10,3	11,7
	1081	Компот из сухофруктов	200	103,2	0,6	0,0	25,2	200	103,2	0,6	0,0	25,2
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Яблоко	200	88,0	0,8	0,8	19,6	200	88,0	0,8	0,8	19,6
		Всего	960	743,2	27,8	21,5	116	980	866,8	28,9	31,0	117,3
		Итого за день		1175,5	32,8	26,7	15,5		1319,0	45,1	41,5	194,5

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
5		Завтрак										
	ТТК №1	Булочка с маслом и сыром	50/30/10	160,0	7,6	13,2	69,0	50/30/10	165,0	7,6	13,2	69,0
	1184	Какао с молоком	200	157	4,0	25,8	154,0	200	157	4,0	25,8	154,0
		Всего	290	317	3,9	8,2	17,5	295	322	13,7	8,9	84,3
		Обед										
	133	Салат из свежей капусты	100	49,3	1,1	3,4	3,2	100	69,5	1,6	3,0	8,6
	319	Суп картофельный с горохом	200	94	6,8	5,0	18,9	250	118	6,8	5,0	18,9
	903	Пюре картофельное	150	144	2,7	4,7	17,5	180	172,8	2,7	4,7	17,5
	666	Рыба припущенная	100	136,8	9,4	6,3	10,9	100	136,8	11,7	7,9	13,6
	1184	Какао с молоком	200	157	4,0	25,8	154,0	200	157	4,0	25,8	154,0
		Хлеб пшеничный	60	170,9	6,1	0,7	37,4	80	212,5	7,6	0,8	46,7
		Печенье	50	37,0	2,3	3,0	2,0	50	37,0	2,3	3,0	2,0
		Всего	890	955	32,3	26,5	117,8	910	1008	32,3	26,5	117,8
		Итого за день:		1200	44,8	38,4	187,7		1330	44,8	38,4	187,7

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
6		Завтрак											
		Пряник	50	37,0	2,3	3,0	2,0	50	37,0	2,3	3,0	2,0	
	698	Сосиска отварная	50	125,0	5,8	12,8	0,8	50	125,0	5,8	12,8	0,8	
	1167	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	103,2	0,6	0,0	25,2	200	103,2	0,6	0,0	25,2	
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7	
		Всего	380	427,3	21,0	14,9	51,9	380	427,3	21,0	14,9	51,9	
			Обед										
	294	Рассольник по-ленинградски	200	83,7	2,2	4,6	8,6	250	83,7	2,2	4,6	8,6	
	795	Гуляш	80	153,0	10,3	8,1	9,4	100	191,3	12,8	10,3	11,7	
	897	Макаронные изделия отварные	150	168,0	5,0	7,5	30,1	180	202	12,8	10,3	11,7	
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2	
		Печенье	10	37,0	2,3	3,0	2,0	10	37,0	2,3	3,0	2,0	
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7	
		Всего	720	722,6	29,2	30,3	153,7	740	836,5	29,2	30,3	153,7	
		Итого за день		1149,9	50,2	45,1	205,6		1263,8	50,2	45,1	205,6	

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
7		Завтрак										
	520	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	264	11,2	10,1	31,8	250	330,0	14,1	13,1	36,5
		Печенье	50	208	2,3	4,0	9,0	50	208	3,3	4,0	9,0
	1167	Чай с сахаром	200	62	0,2	0,1	18,3	200	62	0,2	0,1	18,3
		Всего	500	534	13,7	14,2	59,1	550	600	17,6	17,2	63,8
		Обед										
	91	Овощи в нарезке	60	7,2	1,1	3,4	3,2	100	15	1,5	4,6	4,3
	274	Борщ со сметаной	200	116,3	2,3	3,7	7,0	250	145,1	2,3	3,7	7,0
	897	Макаронные изделия отварные	150	168,0	5,0	7,5	30,1	180	202,0	4,1	5,0	43,2
	795	Котлета мясная	100	230,0	10,3	8,1	9,4	100	230,0	12,8	10,3	11,7
	1167	Чай с сахаром	200	62,3	0,2	0,1	15,0	200	62,3	0,2	0,1	15,0
		Хлеб ржаной	40	75,0	6,1	0,7	37,4	60	113,0	7,6	0,8	46,7
		Всего	770	658,8	28,8	25,3	139,7	910	767,4	28,8	25,3	139,7
		Итого за день		1192,8	39	33,1	198,2		1367,4	42,5	34,3	224

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
8		Завтрак										
	520	Каша молочная "Дружба"	200	220	5,1	5,1	31,8	250	275	5,1	5,1	31,8
		Пряник	50	117,0	2,3	3,0	2,0	50	117,0	2,3	3,0	2,0
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2
		Всего	450	447,0	25,5	19,1	114,4	500	502,0	25,5	19,1	77,1
		Обед										
	133	Салат из свежей капусты	100	49,3	1,1	3,4	3,2	100	69,5	1,6	3,0	8,6
	319	Суп картофельный с горохом	200	94	6,8	5,0	18,9	250	118	6,8	5,0	18,9
	817	Жаркое по-домашнему	150	220	19,4	19,0	32,0	180	268	19,4	19,0	32,0
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Всего	730	698,3	295	197	104,8	820	772,5	31,4	24,6	90,2
		Итого за день		1178,3	41,7	37,7	219,2		1222,5	56,9	43,7	167,3

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
9		Завтрак										
	ТТК №1	Булочка с маслом и сыром	50/30/10	160,0	7,6	13,2	69,0	100	165,0	7,6	13,2	69,0
	1167	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
		Всего	290	222,3	17,2	18,2	53,5	295	227,3	22,7	30,6	55,3
		Обед										
	91	Огурец свежий	60	7	1,1	3,4	3,2	60	7	1,1	3,4	3,2
	294	Суп гречневый на к/б	200	83,7	2,2	4,6	8,6	250	83,7	2,2	4,6	8,6
	779	Плов из мяса	180	381,0	17,3	9,3	30,1	200	424,0	2,2	4,6	8,6
	1167	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	21,6	11,7	38,0
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Печенье	50	37,0	2,3	3,0	2,0	50	37,0	2,3	3,0	2,0
		Яблоко	200	88,0	0,8	0,8	19,6	200	88,0	0,8	0,8	19,6
		Всего	830	960,9	26,9	184	94,3	900	1070,5	7,6	0,8	46,7
		Итого за день		1183,2	44,1	36,6	147,8		1297,89	59,8	63,3	230,1

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
10		Завтрак										
	520	Каша пшеничная молочная	200	220,0	4,8	5,1	24,5	250	275,0	4,8	5,1	24,5
		Вафли	50	105	2,3	3,0	2,0	50	105,0	2,3	3,0	2,0
	1167	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15,0	200	61,3	0,2	0,1	15,0
		Всего	460	387,3	5	5,2	39,5	515	442,3	16,2	10,5	77,2
		Обед										
	91	Огурец свежий	60	7	1,1	3,4	3,2	60	49,3	1,1	3,4	3,2
	274	Борщ со сметаной	200	64,3	2,3	3,7	7,0	250	64,3	2,3	3,7	7,0
	666	Каша гречневая рассыпчатая	150	227,7	7,9	5,7	36,0	180	273,0	9,5	6,9	43,2
	903	Котлета мясная	100	153,0	10,3	8,1	9,4	100	191,3	12,8	10,3	11,7
	1081	Компот из сухофруктов	200	103,2	0,6	0,0	25,2	200	103,2	0,6	0,0	25,2
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Яблоко	200	88,0	0,8	0,8	19,6	200	88,0	0,8	0,8	19,6
		Всего	960	743,2	27,8	21,5	116	980	866,8	28,9	31,0	117,3
		Итого за день		1175,5	32,8	26,7	15,5		1319,0	45,1	41,5	194,5

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
11		Завтрак										
	ТТК №1	Булочка с маслом и сыром	50/30/10	160,0	7,6	13,2	69,0	50/30/10	165,0	7,6	13,2	69,0
	1184	Какао с молоком	200	157	4,0	25,8	154,0	200	157	4,0	25,8	154,0
		Всего	290	317	3,9	8,2	17,5	295	322	13,7	8,9	84,3
		Обед										
	133	Салат из свежей капусты	100	49,3	1,1	3,4	3,2	100	69,5	1,6	3,0	8,6
	319	Суп картофельный с горохом	200	94	6,8	5,0	18,9	250	118	6,8	5,0	18,9
	903	Пюре картофельное	150	144	2,7	4,7	17,5	180	172,8	2,7	4,7	17,5
	666	Рыба припущенная	100	136,8	9,4	6,3	10,9	100	136,8	11,7	7,9	13,6
	1184	Какао с молоком	200	157	4,0	25,8	154,0	200	157	4,0	25,8	154,0
		Хлеб пшеничный	60	170,9	6,1	0,7	37,4	80	212,5	7,6	0,8	46,7
		Печенье	50	37,0	2,3	3,0	2,0	50	37,0	2,3	3,0	2,0
		Всего	890	955	32,3	26,5	117,8	910	1008	32,3	26,5	117,8
		Итого за день:		1200	44,8	38,4	187,7		1330	44,8	38,4	187,7

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
12		Завтрак											
		Пряник	50	37,0	2,3	3,0	2,0	50	37,0	2,3	3,0	2,0	
	698	Сосиска отварная	50	125,0	5,8	12,8	0,8	50	125,0	5,8	12,8	0,8	
	1167	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	103,2	0,6	0,0	25,2	200	103,2	0,6	0,0	25,2	
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7	
		Всего	380	427,3	21,0	14,9	51,9	380	427,3	21,0	14,9	51,9	
			Обед										
	294	Рассольник по-ленинградски	200	83,7	2,2	4,6	8,6	250	83,7	2,2	4,6	8,6	
	795	Гуляш	80	153,0	10,3	8,1	9,4	100	191,3	12,8	10,3	11,7	
	897	Макаронные изделия отварные	150	168,0	5,0	7,5	30,1	180	202	12,8	10,3	11,7	
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2	
		Печенье	10	37,0	2,3	3,0	2,0	10	37,0	2,3	3,0	2,0	
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7	
		Всего	720	722,6	29,2	30,3	153,7	740	836,5	29,2	30,3	153,7	
		Итого за день		1149,9	50,2	45,1	205,6		1263,8	50,2	45,1	205,6	

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
13		Завтрак										
	520	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	264	11,2	10,1	31,8	250	330,0	14,1	13,1	36,5
		Печенье	50	208	2,3	4,0	9,0	50	208	3,3	4,0	9,0
	1167	Чай с сахаром	200	62	0,2	0,1	18,3	200	62	0,2	0,1	18,3
		Всего	500	534	13,7	14,2	59,1	550	600	17,6	17,2	63,8
		Обед										
	91	Овощи в нарезке	60	7,2	1,1	3,4	3,2	100	15	1,5	4,6	4,3
	274	Борщ со сметаной	200	116,3	2,3	3,7	7,0	250	145,1	2,3	3,7	7,0
	897	Макаронные изделия отварные	150	168,0	5,0	7,5	30,1	180	202,0	4,1	5,0	43,2
	795	Котлета мясная	100	230,0	10,3	8,1	9,4	100	230,0	12,8	10,3	11,7
	1167	Чай с сахаром	200	62,3	0,2	0,1	15,0	200	62,3	0,2	0,1	15,0
		Хлеб ржаной	40	75,0	6,1	0,7	37,4	60	113,0	7,6	0,8	46,7
		Всего	770	658,8	28,8	25,3	139,7	910	767,4	28,8	25,3	139,7
		Итого за день		1192,8	39	33,1	198,2		1367,4	42,5	34,3	224

День	№ рец.	Наименование блюда	Масса Порции <u>7-11лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Масса Порции <u>12-18лет</u>	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У
14		Завтрак										
	520	Каша молочная "Дружба"	200	220	5,1	5,1	31,8	250	275	5,1	5,1	31,8
		Пряник	50	117,0	2,3	3,0	2,0	50	117,0	2,3	3,0	2,0
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2
		Всего	450	447,0	25,5	19,1	114,4	500	502,0	25,5	19,1	77,1
		Обед										
	133	Салат из свежей капусты	100	49,3	1,1	3,4	3,2	100	69,5	1,6	3,0	8,6
	319	Суп картофельный с горохом	200	94	6,8	5,0	18,9	250	118	6,8	5,0	18,9
	817	Жаркое по-домашнему	150	220	19,4	19,0	32,0	180	268	19,4	19,0	32,0
	1081	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	110	0,6	0,0	25,2	200	110	0,6	0,0	25,2
		Хлеб ржаной	40	75	6,1	0,7	37,4	60	113	7,6	0,8	46,7
		Всего	730	698,3	295	197	104,8	820	772,5	31,4	24,6	90,2
		Итого за день		1178,3	41,7	37,7	219,2		1222,5	56,9	43,7	167,3