



И.о. Директора МБОУ Кочетовской СОШ
Земисова С.А.

Примерное 12-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 12-и лет и старше
в муниципальной бюджетной общеобразовательной школе
Кочетовской средней общеобразовательной школе Мичуринского района
на 2023-2024 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Макаронны со слив. маслом	230/5	20,1	21,5	133,3	386,9	309
	Гуляш из куриного филе	100	11,8	10,7	10,8	178,0	489
	Какао с молоком	200/15	5,6	5,8	38,4	218,9	382
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	901
Итого за завтрак			41,0	38,3	204,6	889,8	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,0	5,8	10,4	99,4	88
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	8,3	50,2	320,0	171
	Котлеты мясные	100	35,5	20,7	8,1	260,1	271
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Хлеб ржаной	40	7,6	0,9	49,7	228,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			57,3	36,9	152,1	1060,2	
Итого за день			98,2	75,3	356,7	1950,0	
День 2							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Каша пшеничная с молоком и слив. маслом	230	7,9	11,7	64,9	285,0	175
	Бутерброд с сыром	50/15	7,5	8,4	19,8	277,0	2
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	685
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	
Итого за завтрак			19,2	21,0	121,9	726,7	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	8,8	5,8	36,6	163,0	102
	Гуляш из куриного филе	100	11,8	10,7	10,8	178,0	489
	Макаронны отварные с маслом	200	7,0	11,5	42,8	305,6	203
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,2	0,1	28,0	125,0	342
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
	Хлеб ржаной	50	3,4	3,4	16,8	87,0	902
	Итого за обед			32,0	32,3	153,6	952,6

Итого за день			51,2	53,3	275,5	1679,3	
День 3							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Цыплята запеченные	100	19,3	18,8	0,6	221,4	494
	Рис с овощами	220	4,6	7,8	47,0	324,0	513
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,7	63,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	15,8	86,0	902
Итого за завтрак			26,8	27,1	80,1	694,4	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Суп вермишелевый	250	5,3	8,3	33,4	231,7	111
	Пюре картофельное	180	6,5	2,6	49,4	183,0	312
	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	4,3	4,4	87,0	374
	Компот из сухофруктов	200/15	0,8		28,0	11,2	349
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
Итого за обед			32,8	22,7	163,2	856,9	
Итого за день			59,6	49,8	243,3	1551,3	
День 4							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Каша пшеничная с молоком и слив. маслом	250	7,9	11,7	64,9	285,0	175
	Напиток кофейный с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	379
	Бутерброд с сыром	50/15	7,1	9,0	20,0	277,0	2
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	901
Итого за завтрак			21,2	24,3	126,7	772,1	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Рассольник "Ленинградский"	250	3,0	4,4	20,1	163,0	96
	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,6	6,9	41,8	318,0	171
	Гуляш из куриного филе	100	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Сок	200	0,5		10,6	77,0	207
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	38,5	200,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			30,1	24,1	145,5	1033,1	
Итого за день			51,2	48,4	272,1	1805,2	
День 5							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Рыба тушеная с овощами	100	9,0	4,7	4,8	115,0	374
	Картофельное пюре	200	3,9	11,5	22,6	264,0	520
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	71,0	685
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	231,0	902
Итого за завтрак			19,8	17,5	81,1	681,0	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	103,0	142
	Цыплята запеченные	100	19,3	18,8	0,6	221,4	494
	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	309
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	

	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			39,6	34,8	115,4	949,7	
Итого за день			59,4	52,4	196,5	1630,7	
День 6							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Гуляш из куриного филе	100	12,1	12,6	17,4	201,2	489
	Каша гречневая рассыпчатая	250	10,7	8,4	52,2	332,7	171
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
Итого за завтрак			25,9	21,5	91,2	680,9	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	(огурцы/помидоры)	100	1,0	0,2	3,0	25,0	71
	Борщ	250	6,1	10,0	11,6	181,0	82
	Вермишель отварная с тертым сыром	180	10,3	8,8	32,7	255,9	204
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	126,0	965
	Бутерброд с сыром	50/15	7,1	0,7	59,7	279,0	2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
	Итого за обед			32,8	26,5	122,8	952,9
Итого за день			58,7	48,0	214,0	1633,8	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,9	41,8	266,7	302
	Гуляш из куриного филе	100	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
Итого за завтрак			25,8	18,9	96,2	796,2	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	16,1	108,0	96
	Плов из птицы	230	18,6	18,2	41,6	411,7	291
	Какао с молоком	200	4,2	5,0	32,5	190,0	382
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			33,9	29,9	143,4	1019,9	
Итого за день			59,7	48,8	239,6	1816,1	
День 2							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Плов из курицы	230	33,2	30,8	69,5	589,6	265
	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47,0	207
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	228,0	902
Итого за завтрак			40,3	32,0	118,6	864,6	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,8	20,0	164,3	102
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,1	4,9	30,5	551
	Гуляш из куриного филе	100	12,2	9,1	10,6	172,0	489
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,3	51,0	299,0	302

	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965
	Хлеб ржаной	50	3,4	3,4	16,8	86,5	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	84,0	338
Итого за обед			39,9	32,9	132,3	952,3	
Итого за день			80,2	64,9	250,9	1816,9	
День 3							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Макароны со слив. маслом	200/5	17,5	18,7	115,9	336,5	309
	Гуляш из куриного филе	90	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Булочка школьная	150	2,7	3,4	27,5	119,5	428
Итого за завтрак			31,1	33,4	174,3	695,8	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Суп рисовый	250	1,8	3,1	18,8	113,3	151
	Пюре картофельное	180	6,5	25,0	54,9	258,0	312
	Котлета рыбная	100	32,0	8,6	18,0	272,5	390
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Булочка школьная	150	2,7	3,4	27,5	119,5	428
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			50,3	42,1	176,2	1205,7	
Итого за день			81,4	75,5	350,5	1901,6	
День 4							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Пюре картофельное	200	6,5	25,0	54,9	258,0	312
	Котлеты мясные	90	9,7	18,6	7,3	234,8	271
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,4	359
Итого за завтрак			22,8	44,8	100,7	841,2	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,4	5,0	8,3	86,4	88
	Рис отварной рассыпчатый	180	3,6	9,0	35,6	244,2	304
	Куры отварные	100	17,7	18,7		304,2	63
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	128,0	902
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			36,7	41,1	110,4	972,8	
Итого за день			59,5	85,9	211,1	1814,0	
День 5							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Гуляш из куриного филе	100	12,1	9,4	10,3	201,0	489
	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,6	6,9	41,8	299,0	171
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	128,0	
	Чай с сахаром	200/16	0,4	0,5	15,1	58,7	375
Итого за завтрак			27,6	18,0	105,7	686,7	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	125,0	142

	Макароны со слив. маслом	200/5	17,5	18,7	115,9	336,5	309
	Котлеты куриные	90	9,7	18,6	7,3	234,8	271
	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47,0	207
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
	Хлеб ржаной	50	3,4	3,4	16,8	87,0	902
Итого за обед			39,3	45,8	177,6	924,3	
Итого за день			66,9	63,8	283,3	1611,0	
День 6							
Завтрак (категория - дети с ОВЗ)	Бутерброд с сыром	100	8,3	17,2	50,1	389,6	2
	Каша рисовая молочная со слив. маслом	250	9,1	6,8	81,0	298,8	175
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
Итого за завтрак			17,8	24,5	146,2	747,1	
Обед (категория - дети с ОВЗ)	Борщ	250	6,1	20,9	18,3	123,0	82
	Гречка рассыпчатая	200	8,9	128,3	45,5	312,0	302
	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	4,3	4,2	87,0	374
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	401
Итого за обед			30,5	155,5	125,1	964,4	
Итого за день			48,3	180,0	271,3	1711,5	
Среднее значение за период			64,5	70,5	263,7	1743,4	