

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 Куяновская средняя общеобразовательная школа
 636953 Томская область, Первомайский район
 с. Куяново, ул. Центральная, 16
[E- mail: kaibazakova@mail.ru](mailto:kaibazakova@mail.ru)
 Телефон 33-125



«Утверждаю»
 Директор МБОУ Куяновской СОШ
 А.П. Кайбазакова

МЕНЮ на 10 дней
для питания школьников (дошкольная группа 3-7 лет)
На 2023-2024 учебный год

1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша кукурузная	180		238,5	5,44	7,92	36,27
	гор.напиток		напиток витаминный	200		160	0,31	0	39,4
	хлеб	1	бутерброд с маслом	291		229	0	2	0
	фрукты	333	фрукты свежие/яблоки	100		33,3	0,3	0,3	6,75
	Итого за завтрак						660,8	6,05	10,22
Обед	2 блюдо	291	плов	200		229	12,71	7,85	26,8
	1 блюдо	82	борщ со сметаной	200/30		83	1,44	3,93	8,74
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200/15		60	0,07	0,02	15
	итого за обед						465,52	17,38	12,2
Полдник		424	бутерброд с повидлом	200		318	7,28	12,52	43,92
	напиток	389	сок фруктовый	200		142,4	0,6	0	35
	итого за полдник					460,4	7,88	12,52	78,92
	итого за день					1586,72	31,31	34,94	231,2
									2 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша манная	150		198,37	4,165	7,3	28,87
	гор.напиток	376	молоко	200/15		60	0,07	0,02	15
		422	пироженное	100		283	7,9	8,12	44,48

	итого за завтрак					541,37	12,135	15,44	97,98
Обед	1 блюдо	94	рассольник	200/30		84,8	1,7	4,08	9,04
	2 блюдо	246	гуляш из говядины	100		164	13,36	14,08	3,27
	гарнир	171	гречка отварная	150		280	8,85	9,55	39,86
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200		100,6	3,17	2,68	15,95
	итого за обед					722,92	30,24	30,43	87,64
Полдник	2 блюдо	210	омлет	100/5		172,95	9,49	14,16	1,75
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7		62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	итого за полдник					328,47	12,78	27,36	36,27
	итого за день					1629,04	55,155	73,23	223,65
									3 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	каша пшеничная	150		280	6,41	7,5	46,9
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,8	4,08	3,54	17,58
	хлеб	6	бутерброд с маслом и сыром	50		155	5,3	8,26	14,82
	итого за завтрак					561	15,79	19,3	79,3
Обед	1 блюдо	103	суп с лапшой	200/30		94,6	2,152	2,27	13,96
	2 блюдо	234	рыбная котлета с маслом	100		205,31	14,09	6	12,93
	гарнир	312	пюре картофельное	150		137,5	3,06	6	20,43
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	напиток	349	компот из сух	200		132,8	0,66	0,09	32,01
	Итого за обед					663,73	23,122	14,76	98,65
Полдник		2	бутерброд с повидлом	55		394,35	13,7	12,64	60,11
	гор.напиток	376	Чай с сахар	200/15		60	0,07	0,02	15
		338	яблоки свежие	100		33,3	0,3	0,3	7,35
	итого за полдник					487,65	14,07	12,96	82,46
	итого за день					1712,38	47,02	47,02	260,41
									4 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша геркулесовая	150		233,1	5,66	8,94	32,46
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7		62	0,13	0,02	15,2

	хлеб	1	бутерб с масл	40		136	2,36	7,49	14,89
	итого за завтрак					439,25	8,15	16,45	62,55
Обед	1 блюдо	106	суп из рыб конс	200		84,8	1,75	2,22	12,3
	2 блюдо	333	соус томатный	50		39,71	0,69	2,45	3,74
	2 блюдо	281	биточки мясные	80		113	6,97	6,3	6,44
	гарнир	202	макароны отварные	150		156,3	5,65	0,66	31,92
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	гор.напиток		кисель витамин	200		160	0,31	0	39,4
	итого за обед					647,33	18,53	12,03	113,32
Полдник	1 блюдо	120	суп молочный с лапшой	250		143,5	6,4	5,3	22
	гор.напиток	376	Чай с сахар	200/15		60	0,07	0,02	15
		338	бананы свежие	100		70,88	1,13	0,38	15,75
	итого за полдник					274,38	7,6	5,7	228,62
	итого за день					1360,96	34,28	34,18	239,44
									5 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	каша рисовая	200		264,5	4,63	9,74	39,45
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200		100,6	3,17	2,68	15,95
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	итого за завтрак					458,62	10,96	12,82	74,72
Обед	1 блюдо	92	щи из кв.кап.	200/50		160	1,3	3,93	5
	2 блюдо	279	тефтели с соус	110		142	7,46	8,29	9,44
	гарнир	312	пюре картофельное	150		137,5	3,06	6	20,43
		140	свекла тушеная в соусе	125		113	2,3	6,27	12,15
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
		333	соус сметанн с томат	50		39,71	0,69	2,45	3,74
	гор.напиток	377	чай с лимон и сахаром	200/15/7		62	0,13	0,02	15,2
	итого за обед					747,73	18,1	27,36	85,28
Полдник		456	коржик молочный	75		286	4,89	8,43	47,68
	напиток	349	компот из сухофруктов	200		132,8	0,66	0,09	32,01
	итого за полдник					418,8	5,55	8,52	79,69
	итого за день					1625,15	34,61	48,7	239,69

									6 день	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		каша пшенная	150		289,8	6,41	8,62	46,13	
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15	
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32	
	итого за завтрак						441,33	9,64	9,03	112,13
Обед	1 блюдо	108	суп с клецками	200/40		144,25	2,84	3,67	18,79	
	2 блюдо	291	плов	150		229	12,71	7,85	26,8	
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32	
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,8	4,08	3,54	17,58	
	итого за обед						585,57	22,79	15,46	82,49
Полдник		418	пироженное	75		119	4,78	4,07	18,12	
	напиток	385	молоко	200		96,85	5,23	4,54	8,66	
	итого за полдник						215,85	10,01	8,61	26,78
	итого за день						1242,75	52,94	33,1	221,4
										7 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	171	каша ячневая	150		228,5	4,39	6,96	37,2	
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15	
	хлеб	6	бутерброд с повидлом	50		155	5,3	8,26	14,82	
		пр	йогурт 1,5 жирности	125		66,88	5,13	1,88	7,38	
	итого за завтрак						510,38	14,89	17,12	74,4
Обед	1 блюдо	85	свекольник	200/40		83	1,44	3,93	8,74	
	2 блюдо	232	рыба с маслом	160		245	11,24	11,45	24,35	
	гарнир	312	пюре картофельное	150		137,5	3,06	6	20,43	
	сладкое	442	булочка к чаю	100		250	15,74	3,5	38,86	
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32	
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200		100,6	3,17	2,68	15,95	
	итого за обед						909,62	37,81	27,96	127,65
Полдник	2 блюдо	223	творожная запеканка	100		212,5	15,22	10	14,8	
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15	
	итого за полдник						272,5	15,29	10,02	29,8

	итого за день					1695,5	67,99	55,1	231,85
									8 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	каша гречневая молочная	150		282,3	7,8	8,43	43,9
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15
	хлеб	3	бутерброд с сыром	50		157	5,8	8,3	14,83
	итого за завтрак					499,3	13,67	16,74	73,73
Обед	1 блюдо	119	суп горох	200,4		441,8	6,24	38,42	12,75
	2 блюдо	331	курица туш в соусе	100		167	12,28	11,52	3,51

	гарнир	202	макароны отварные	200		208	7,54	0,89	42,56
		333	соус сметанн с томат	50		39,71	0,69	2,45	3,74
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	напиток		напиток витамин	200		160	0,31	0	39,4
	итого за обед					1050,63	33,08	56,36	97,83
Полдник		456	коржик молоч	75		286	4,89	8,43	47,68
	фрукты	333	фрукты/бананы	100		33,3	0,3	0,3	7,35
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15
	итого за полдник					379,3	5,26	8,75	70,03
	итого за день					1929,23	52,01	81,85	241,56
									9 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120	суп молочный с лапшой	200/10		120	4,38	3,79	14,36
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,6	4,08	3,54	17,58
	хлеб	1	бутерброд с маслом	40		136	2,36	7,49	14,89
		209	яйцо отварное	40		63	5,08	4,6	0,28
	итого за завтрак					437,6	15,9	19,42	47,11
Обед	1 блюдо	101	суп картофельный с крупой	200/40		68,6	1,57	2,168	9,68
	2 блюдо	289	рагу из птицы	150		164,53	9,3	10,09	9,73
	напиток	389	сок яблочный	200		84,8	1	0	20,2
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	итого за обед					411,45	15,03	12,658	58,93
Полдник	напиток	349	компот из сух	200		132,8	0,66	0,09	32,01
	2 блюдо	210	омлет натуральный	200/5		345,9	18,99	28,32	3,51
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32
	итого за полдник					572,22	22,81	28,81	54,84
	итого за день					1421,27	53,74	60,88	160,88
									10 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	каша молочная из риса и пшена	150		204,52	4,14	7,64	29,6
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15
	хлеб	424	пироженное	100		318	7,28	12,52	43,92
	итог за завтрак					582,52	11,49	20,16	88,54

