

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Куяновская средняя общеобразовательная школа

636953 Томская область, Первомайский район

с. Куяново, ул. Центральная, 16

E-mail: kaibazakova@mail.ru

Телефон 33-125



«Утверждаю»

Директор МБОУ Куяновской СОШ

А.П. Кайбазакова

МЕНЮ на 10 дней
для питания школьников Калмацкого филиала (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 |

