

Согласовано:

Директор

МБОУ "СОШ с. Ново-Куское"
М.М. Сидорова
2024-2025гг.



Утверждаю:

Директор

И.А. Семёнов
МАУ «Комбинат школьного питания»

И.А. Семёнов

2024-2025гг.



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 7-12 лет)

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.

Отд./корп

День

1.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		8,00	9,00	36,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отв.	90,00		7,00	6,00	17,00
	кисломол.	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	10,00		0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		3,00	0,00	20,00
Завтрак 2	гор.напиток	638	Компот из кураги	200,00		0,00	0,00	32,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00		0,00	0,00	0,00
				530,00				
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	60,00				
	гор. блюдо	54-25с	Суп гороховый	200,00		0,00	0,00	2,00
	гор блюдо	29з	Птица запеченная	90,00		7,00	3,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	150,00		12,00	9,00	15,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		4,00	5,00	35,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		0,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		2,00	0,00	12,00
				750,00		1,00	0,00	8,00
					730,00			
					1462,00			

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.

Отд./корп

День

2.вт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол из ман.кр	200,00		222,00	5,00	8,00	31,00
	кисломол	54-193	Масло сливочн.(порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	бл.из яиц	209	Яйцо вареное	40,00		63,00	5,00	3,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	напиток	694	Какао	200,00		187,00	5,00	2,00	31,00
Завтрак 2	кондит.		Кондит.изд-ие	20,00		30,00			
				530,00		671,00			
Обед	закуска	61	Салат из морк с ябл и кур	60,00		46,00	1,00	2,00	5,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		138,00	3,00	4,00	16,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	90,00		229,00	15,00	12,00	13,00
	гарнир	198	Бобовые отварные с масл.	150,00		215,00	15,00	6,00	35,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				750,00		791,00			
						1462,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.

Отд./корп

День

3.среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность*	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пшен.кр.	200,00	275,00	8,00	10,00	33,00
	кисло.мол.	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	15,00	99,00	0,00	10,00	0,00
	кисло.мол.	54-1з	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	3,00	0,00	20,00
Завтрак 2	фрукты	674	Яблоки печеные	75,00	121,00	0,00	0,00	30,00
				560,00	758,00			
Обед	закуска	54-16з	Винегрет овощной	60,00	67,00	1,00	5,00	4,00
	гор.блюдо	138	Суп картофельный с крупой	200,00	106,00	4,00	2,00	12,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	90\50	297,00	14,00	15,00	14,00
	гарнир	54-1г.	Макароны отварные	150,00	207,00	5,00	9,00	29,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	12,00
				800,00	844,00			
					1602,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.

Отд./корп

День

4.четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	240,00		378,00	32,00	10,00	39,00
	кисломол	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	388	Напиток из шиповника	200,00		99,00	0,00	0,00	23,00
Завтрак 2				500,00		646,00			
Обед	закуска	54-27з	Морковь отварн. дольками	60,00		38,00	1,00	2,00	4,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап.и карт.со смет.	200,00		116,00	2,00	4,00	10,00
	гор.блюдо	268	Котлеты(котлетное мясо)	90,00		183,00	10,00	9,00	14,00
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпч.	200,00		312,00	11,00	8,00	48,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00		64,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				800,00		816,00			
						1462,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.

Отд./корп

День

5.пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г	200,00		253,00	4,00	7,00	27,00
	кислолом	54-12р	100,00		176,00	16,00	11,00	42,00
	напиток	648	200,00		98,00	0,00	0,00	38,00
	хлеб.		60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
Завтрак 2			510,00		630,00			
Обед	закуска	54-2з	60,00		9,00	0,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	88	200,00		160,00	2,00	6,00	14,00
	гарнир	171	200,00		202,00	4,00	8,00	28,00
	гор.блюдо	294	100\10		204\66	13,00	11,00	17,00
	напиток	685	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		20,00		49,00	1,00	0,00	8,00
			800,00		814,00			
					1444,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.

Отд./корп

День

6.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		234,00	8,00	6,00	36,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	90,00		188,00	12,00	9,00	15,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00		64,00	0,00	0,00	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный(ржаной	50,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	кондит		Сок в индивиду упаковке	200,00		84,00	0,00	0,00	10,00
Завтрак 2				690,00		673,00		0,00	
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	60,00		9,00	0,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	200,00		134,00	7,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	268	Котлеты (котлетное мясо)	90,00		183,00	10,00	9,00	14,00
	гарнир	54-1г	Макаронны отварные	180,00		248,00	6,00	6,00	39,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				780,00		737,00			
						1410,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.

Отд./корп

День

7.вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пш.кр.	200,00		274,00	2,00	2,00	26,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00		132,00	0,00	14,00	0,00
	кисломол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	10,00		36,00	2,00	3,00	0,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00		124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	2,00	0,00	12,00
Завтрак 2	кондит.		Кондит.изд-ие	20,00		10,00			
				500,00		679,00			
Обед									
	закуска	54-283	Свекла отварная дольками	60,00		30,00	1,00	0,00	5,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		138,00	3,00	4,00	16,00
	гор.блюдо	294	Котл.рубл.из птицы с масл	90\10		184\66	12,00	10,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	150,00		224,00	3,00	5,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				760,00		805,00			
						1484,00			

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-8г	Капуста тушеная	150,00		116,00	3,00	5,00	15,00
гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90,00		183,00	14,00	18,00	15,00
напиток	379	Кофейный напиток	200,00		186,00	2,00	4,00	19,00
кондит		Повидло	20,00		48,00			
хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	2,00	0,00	12,00
			510,00		636,00			
закуска	61	Салат из морк.с ябл. и курагой	60,00		46,00	1,00	2,00	5,00
гор.блюдо	54-24с	Суп картофельный с макарон.	200,00		121,00	5,00	2,00	15,00
гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	90\50		217\80	14,00	15,00	14,00
гарнир	54-11г	Картофельное пюре	180,00		168,00	3,00	6,00	24,00
напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
			800,00		795,00			

16.05.25 - 21.05.25

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.

Отд./корп

День

9.четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-30	Омлет с морковью	220,00		340,00	16,00	22,00	7,00
	кисломол	54-193	Масло сливочн.(порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	3,00	0,00	12,00
	напиток	648	Кисель витаминизиров.	200,00		98,00	0,00	0,00	37,00
	кондит		Кондит.изд-ие	30,00		20,00			
Завтрак 2				510,00		627,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	60,00		67,00	1,00	5,00	4,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап.и карт.со смет	200,00		116,00	2,00	4,00	10,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	90,00		188,00	12,00	9,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	180,00		269,00	4,00	6,00	24,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	1,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
	напиток	385	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
				780,00		803,00			
						1430,00			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11з	Картофельное пюре	200,00		187,00	4,00	7,00	27,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с ыром и луком	100,00		196,00	15,00	10,00	38,00
	хлеб		Хлеб пшеничный(ржаной	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00		124,00	0,00	0,00	39,00
Завтрак 2				560,00		610,00			
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	60,00		9,00	0,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	88	Щи из св.капусты с картоф.	200,00		160,00	4,00	5,00	15,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубл.из мяса(фарш)	90,00		203,00	14,00	13,00	15,00
	гарнир	54-1г	Макароньы отварные	150,00		248,00	5,00	9,00	29,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		74,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
				800,00		793,00			
						1403,00			