Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемпищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Угле воды** |  |
| **Неделя 1** День 1 (Понедельник) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Плов из курицы | 270 | 24,69 | 31,32 | 43,42 | 563 | 492 |  |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за завтрак** | | **550** | **33,01** | **32,12** | **91,16** | **795** | – |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 250 | 3 | 6,25 | 19,63 | 154 | 132 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,8 | 7,6 | 51,4 | 347 | 297 |  |
| Котлета московская | 100 | 7,6 | 15,12 | 8,1 | 200 | 270 |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 123 | ТТК |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 | 639 |  |
| **Итого за обед** | | **800** | **26,85** | **29,57** | **134,18** | **947** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1350** | **59,86** | **61,69** | **25,34** | **1742** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 1** День 2 (Вторник | | | | | | | |  |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке | 280 | 124,5 | 12,8 | 50,8 | 385 | 104 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Конфета | 40 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 64 | б/н |  |
| Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 117 | 694 |  |
| **Итого за завтрак** | | **600** | **136,58** | **20,57** | **144,63** | **762** | – |  |
| Обед | Свекольник | 250 | 2,5 | 4,5 | 15 | 115 | 34 |  |
| Перловая каша | 180 | 4,92 | 10,44 | 51,24 | 319 | 171 |  |
| Рыба жаренная (горбуша) | 100 | 19,4 | 16,7 | 4,99 | 248 | 310(II) |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за обед** | | **810** | **33,34** | **32,44** | **118,97** | **914** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1410** | **169,92** | **53,01** | **263,6** | **1676** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 1** День 3 (Среда) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему | 300 | 51,62 | 14,04 | 41,16 | 521 | 259 |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 123 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за завтрак** | | **550** | **55,77** | **14,54** | **88,95** | **680** | – |  |
| Обед | Суп гороховый с мясом | 300 | 10,32 | 8,04 | 22,2 | 263 | 119 |  |
| Гуляш из куриного филе | 80 | 19,59 | 17,89 | 4,76 | 199 | 260 |  |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 206 | 520 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за обед** | | **830** | **38,16** | **32,73** | **119,34** | **900** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | 1380 | **93,93** | **47,27** | **208,29** | **1580** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 7 - 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 1** День 4 (Четверг) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Каша манная на цельном молоке | 250 | 8,8 | 16,2 | 41,7 | 350 | 181 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Бутерброд с повидлом | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 103 | 3 |  |
| Печенье «Конекс» | 40 | 4,51 | 5,02 | 35,79 | 72 | б/н |  |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 300 |  |
| **Итого за завтрак** | | **580** | **21,05** | **32,02** | **127,84** | **684** | – |  |
| Обед | Суп с фрикадельками | 300 | 8,75 | 6,84 | 20,39 | 179 | 104 |  |
| Яйцо сваренное | 80 | 9,6 | 8,8 | 0,4 | 118 | 209 |  |
| Бутерброд с сыром | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 230 | 3 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 85 | 368 |  |
| **Итого за обед** | | **860** | **30,37** | **35,79** | **100,33** | **844** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1440** | **51,42** | **67,81** | **228,17** | **1528** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 7 - 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 1** День 5 (Пятница) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Голень куриная в сметанном соусе | 115 | 13,3 | 11,12 | 15,77 | 261 | 290 |  |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 187 | 520 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 639 |  |
| **Итого за завтрак** | | **565** | **21,55** | **17,92** | **75,72** | **680** | – |  |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,4 | 6,5 | 15,36 | 224 | 110 |  |
| Каша молочная кукурузная | 250 | 8,2 | 8,8 | 51,3 | 356 | 309 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 90 | 445 |  |
| **Итого за обед** | | **830** | **17,92** | **16,1** | **123,5** | **866** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1395** | **39,47** | **34,02** | **199,22** | **1546** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 7 - 18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 2** День 1 (Понедельник) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная | 250 | 8,2 | 8,8 | 51,3 | 307 | 309 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 117 | 694 |  |
| Конфета | 40 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 64 | б/н |  |
| **Итого за завтрак** | | **570** | **21** | **16,57** | **145,13** | **684** | – |  |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 10 | 116 | 113 |  |
| Плов из курицы | 250 | 22,8 | 29 | 40,2 | 521 | 492 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Кондитерское изделие | 30 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 64 | б/н |  |
| **Итого за обед** | | **810** | **35,27** | **39,11** | **133,73** | **933** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1380** | **56,27** | **55,68** | **278,86** | **1617** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 2** День 2 (Вторник) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Котлета московская | 100 | 7,56 | 15,12 | 8,1 | 248 | 270 |  |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,3 | 26,7 | 200 | 520 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 300 |  |
| **Итого за завтрак** | | **580** | **18,18** | **22,22** | **82,54** | **680** | – |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,4 | 6,48 | 10,56 | 248 | 124 |  |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 6,8 | 0,81 | 38,4 | 188 | 203 |  |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,3 | 94 | 209 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 114 | 445 |  |
| **Итого за обед** | | **720** | **21,6** | **12,69** | **106,1** | **840** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1300** | **39,78** | **34,91** | **188,64** | **1520** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 2** День 3 (Среда) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 250 | 13,1 | 19,6 | 42,1 | 407 | 333 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Кондитерское изделие | 30 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 64 | б/н |  |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 445 |  |
| **Итого за завтрак** | | **560** | **23,8** | **24,17** | **134,73** | **743** | – |  |
| Обед | Суп рыбный | 230 | 6,1 | 5 | 26,5 | 120 | 235 |  |
| Каша молочная рисовая | 200 | 6,94 | 10,1 | 55,29 | 340 | 174 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66 | 368 |  |
| Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 117 | 694 |  |
| **Итого за обед** | | **860** | **23,06** | **19,7** | **154,53** | **839** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1420** | **46,86** | **43,87** | **289,26** | **1582** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 2** День 4 (Четверг) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Рыба запеченная | 100 | 13,64 | 13,21 | 3,93 | 234 | 230 |  |
| Рис отварной | 200 | 5 | 8 | 50,4 | 352 | 448 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Кондитерское изделие | 30 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 64 | б/н |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за завтрак** | | **580** | **28,54** | **25,78** | **137,86** | **882** | – |  |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 300 | 3,12 | 3,24 | 18,96 | 184 | ТТК № 3 |  |
| Макароны отварные с маслом | 200 | 7,6 | 0,9 | 42,67 | 209 | 203 |  |
| Бутерброд с повидлом | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 127 | 3 |  |
| Кондитерское изделие | 30 | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 94 | б/н |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 196 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за обед** | | **860** | **45,78** | **20,26** | **162,26** | **846** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1440** | **74,32** | **46,04** | **300,12** | **1728** | – |  |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Большеарбайская СОШ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Директор | |
|  |  | Г.В. Карчушкина |
|  | 30.08.2024 г. | |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**  
**Большеарбайская средняя общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |
| **Неделя 2** День 5 (Пятница) | | | | | | | |  |
| Завтрак | Каша вязка молочная из пшенной крупы | 250 | 10,27 | 15,27 | 56,98 | 408 | 173 |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 123 | ТТК |  |
| Кондитерское изделие | 60 | 6,76 | 7,54 | 71,58 | 188 | б/н |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 639 |  |
| **Итого за завтрак** | | **560** | **20,37** | **21,48** | **154,97** | **755** | – |  |
| Обед | Суп картофельный с макаронами | 300 | 6,6 | 5,4 | 24,24 | 179 | 140 |  |
| Пудинг из творога запеченный | 160 | 15,6 | 12,2 | 39,8 | 331 | 222 |  |
| Кондитерское изделие | 60 | 6,76 | 7,54 | 71,58 | 188 | б/н |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 123 | ТТК |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36 | 685 |  |
| **Итого за обед** | | **800** | **33,11** | **25,64** | **168,87** | **857** | – |  |
| **Итого за 1 день:** | | **1360** | **53,48** | **47,12** | **323,84** | **1612** | – |  |