

Утверждено:
Директор МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза
А.Г.Котова» Ковылкинского муниципального района Республики
Мордовия



И. А. Заугольников

« 01 » марта 2025 г

Десятидневное меню
питания обучающихся МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

Возраст с 7 до 11 лет (с 01.03.2025 по 31.05.2025г)

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

1

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептур ы	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6к-20	Каша вязкая молочная пшённая	200	19,96	388	33,4	11,6	121,5
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	13,98	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	60	5,1	76,9	2,5	0	15
	фрукты	пром	Банан	100	31,14	176,9	1,5	0	9,4
		<i>итого</i>			560	70,18	768,2	37,6	11,6
Обед	закуска	54-5з-20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	17,58	298,5	2,6	10,4	13,8
	1 блюдо	54-1с-20	Щи из свежей капусты	250	19,87	398,5	14,9	40,1	55,9
	2 блюдо	54-1г-20	Макароны отварные	200	14,63	202	5,3	6,5	32,8
	гарнир	54-3р-20	Рыба тушёная с овощами	150	23,84	398,7	14	9,8	44,2
	напиток	54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	5,04	101,1	0,5	0	19,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	183	2,1	0,6	16,2
		<i>итого</i>			980	86,74	1581,8	39,4	67,4
Итого за день:				1540	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1з-20	Рис отварной	150	9,79	258,3	4,8	5,2	28,6
		54-16м-20	Курица тушёная с овощами	150	16,01	105	5	5	4
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	5,1	70	2	0	10
	фрукты	пром	Яблоко	100	20,48	178	0,2	0,4	9,8
		54-1з-20	Бутерброд с сыром	45	12,32	167	4	4	0
		<i>итого</i>			675	70,18	904,7	16,2	14,6
Обед	закуска	54-10з-20	Салат из капусты с овощами	100	16,05	379,6	22,7	4	1,7
	1 блюдо	54-3с-20	Рассольник Ленинградский	250	23,84	401,6	6,8	7,8	27
	2 блюдо	54-9м-20	Жаркое по-домашнему	250	30,47	478,6	27,5	51,8	225
	гарнир								
	напиток	54-1хн-20	Компот из смеси свежих ягод	200	10,6	127,5	0,5	0,2	5,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	58	3,3	0,6	16,7
		<i>итого</i>			880	86,74	1445,3	60,8	64,4
Итого за день:				1555	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20к-20	Каша жидкая молочная гречневая	200	19,46	395,9	8,1	6,7	6,7
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Банан	100	24,56	115	1,8	0	20
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	14,58	295	0	8	0
	<i>итого</i>			570	70,18	1107,3	10,1	22,7	33,1
Обед	закуска	54-2з-20	Огурец в нарезке	100	15,48	23,5	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	54-1с-20	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,01	348,9	26,5	3,5	23,1
	2 блюдо	54-11г-20	Капуста тушёная	150	15,78	405,8	3,1	19,9	11,4
	гарнир	54-11м-20	Котлета куриная	150	24,56	328	33,3	32,1	237
	напиток	54-23хн-20	Кисель из смородины	200	8,13	51,5	0,2	0,1	12,2
хлеб бел.									
хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,3	0,6	16,7	
	<i>итого</i>			880	86,74	1242,7	66,9	56,3	301,9
Итого за день:				1450	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6т-20	Сырники	200	32,41	576	14,2	8	24,9
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб								
	фрукты	пром	Мандарин	100	21,11	25	0,1	0,1	5,3
		пром	Печенье	50	10,18	221	2	6	13
	<i>итого</i>			550	70,18	948,4	16,5	14,1	49,6
Обед	закуска	54-13з-20	Помидор свежий	100	10,25	45,7	0,8	2	4,6
	1 блюдо	54-6с-20	Суп картофельный с клецками	200	22,58	478,9	5,6	7,2	14,2
	2 блюдо	54-1г-20	Макароны отварные	120	9,31	233	5,3	6,5	32,8
	гарнир	54-1м-20	Бефстроганов	150	25,33	472	44,6	48,4	197
	напиток	пром	Сок яблочный	180	13,49	87	1	0,2	20,2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,2	0,6	16,6
	<i>итого</i>			830	86,74	1401,6	60,5	64,9	285,4
Итого за день:				1380	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г-20	Макароны отварные с сыром	200	18,5	252,8	9,5	4,6	24,4
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Яблоко	100	27,78	178	0,2	0,4	9,8
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	12,32	295	0	8	0
		<i>итого</i>			570	70,18	1027,2	9,9	21
Обед	закуска	54-18з-20	Помидор свежий	100	10,05	47	27,9	3,3	7,4
	1 блюдо	54-12с-20	Суп рыбный	200	22,11	414,5	16,9	25,1	22,5
	2 блюдо	54-10м-20	Картофельное пюре	150	10,39	327,3	10,1	16	16
	гарнир	54-1хн-20	Курица тушёная с овощами	150	28,63	368	9	13	212
	напиток	пром	Компот из смеси сухофруктов	180	9,78	81	0	0	19,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,2	0,6	16,7
		<i>итого</i>			860	86,74	1322,8	67,1	58
Итого за день:				1430	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-19к-20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	20,25	153	8,5	17,7	5,6
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Яблоко	100	23,77	178	0,2	0,4	9,8
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	14,58	295	0	8	0
		<i>итого</i>			570	70,18	927,4	8,9	34,1
Обед	закуска	54-5з-20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	20,59	298,5	2,6	10,4	13,8
	1 блюдо	54-8с-20	Суп картофельный с горохом	200	17,1	351,4	10,6	5,7	75,3
	2 блюдо	54-1з-20	Рис отварной	150	10,37	307,7	11,8	5,2	33,6
	гарнир	54-23о-20	Гуляш из курицы	150	27,77	299	39,9	23	154
	напиток	пром	Компот из смеси сухофруктов	180	5,13	81	0	0	19,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	85	3,2	0,6	16,7
		<i>итого</i>			860	86,74	1422,6	68,1	44,9
Итого за день:				1430	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м-20	Омлет натуральный	150	22,89	283,2	13,5	12,3	19,9
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Мандарин	100	23,39	25	0,1	0,1	5,3
		пром	Бутерброд с сыром	45	12,32	215,5	0,5	2	10,9
	<i>итого</i>			525	70,18	825,1	14,3	22,4	42,5
Обед	закуска	54-11з-20	Салат из белокочанной капусты	100	9,67	74,3	0,5	9,3	4,3
	1 блюдо	54-1с-20	Борщ со сметаной	200	24,3	396,8	35,3	4,1	5,7
	2 блюдо	54-10г-20	Макароны отварные	150	12,55	476	11,4	4,8	30,7
	гарнир	54-2м-20	Курица тушёная с морковью	150	28,69	399	14	38	232
	напиток	54-1хн-20	Кисель из смородины	180	5,75	81	0,2	0	19,8
	хлеб бел.								
хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	97,8	1,3	0,4	0	
	<i>итого</i>			860	86,74	1524,9	62,7	56,6	292,5
Итого за день:				1385	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м-20	Плов из курицы	200	20,51	283,2	13,5	12,3	19,9
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	175	0	8	0
	фрукты	пром	Банан	100	25,18	115	1,8	0	20
		пром	Печенье	50	12,91	95,5	0,5	0	12,4
	<i>итого</i>			580	70,18	795,1	16	20,3	58,7
Обед	закуска	54-11з-20	Салат из зеленого горошка	100	19,96	174,3	0,5	3,1	4,3
	1 блюдо	54-1с-20	Щи из свежей капусты	200	18,14	367,2	22,4	34,4	189,8
	2 блюдо	54-10г-20	Гречка отварная	150	9,67	276	4,5	7,8	27,5
	гарнир	54-2м-20	Котлета рыбная	150	28,06	458,6	31,8	13	15,1
	напиток	54-1хн-20	Компот из смеси сухофруктов	180	5,13	181	0,5	0	19,8
	хлеб бел.								
хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	97,8	1,3	0,4	19,8	
	<i>итого</i>			860	86,74	1554,9	61	58,7	276,3
Итого за день:				1440	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к-20	Каша вязкая рисовая	200	17,16	383,4	8,1	10,8	38,5
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	275	0	8	0
	фрукты	пром	Мандарин	100	28,23	25	0,1	0,1	5,3
		пром	Вафля	50	13,21	253,7	3,5	4,4	0
	<i>итого</i>			580	70,18	1063,5	11,9	23,3	50,2
Обед	закуска	54-2з-20	Огурец в нарезке	100	14,87	18,5	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	54-5с-20	Суп из овощей с фрикадельками	200	19,87	491,7	43,3	39,6	13,9
	2 блюдо	54-2м-20	Картофель тушёный с курицей	250	30,52	429	19,4	15,6	216,6
	гарнир								
	напиток	пром	Сок персиковый	200	15,7	149,4	0,6	0	33
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	197,9	1,3	0,4	19,8
	<i>итого</i>			830	86,74	1286,5	65,1	55,7	284,8
Итого за день:				1410	156,92	2350	77	79	335

Школа

МБОУ "Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г.Котова"

Отд./корп

7-11 лет

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г-20	Макароны отварные с сыром	200	19,06	252,8	9,5	4,6	212,4
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром и лимоном	200	6,48	126,4	0,2	0	6,4
	хлеб	54-19з-20	Хлеб пшеничный	30	5,1	275	0	8	0
	фрукты	пром	Яблоко	100	24,96	178	0,2	0,4	9,8
		54-19з-20	Бутерброд с маслом	40	14,58	295	0	8	0
		<i>итого</i>			570	70,18	1127,2	9,9	21
Обед	закуска	54-13з-20	Помидор свежий	100	13,2	45,7	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	54-10с-20	Суп крестьянский с крупой	200	15,32	349,3	8,6	4,3	13,9
	2 блюдо	54-9г-20	Рагу из овощей	150	12,11	267,9	7,3	15,6	25,2
	гарнир	54-6м-20	Биточки из курицы	150	28,55	342	48,8	37,6	13
	напиток	54-25хн-20	Кисель из клюквы	200	11,78	20	0,6	0	33
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	80	5,78	197,9	1,3	0,4	19,8
		<i>итого</i>			880	86,74	1222,8	67,1	58
Итого за день:				1450	156,92	2350	77	79	335