



Примерное единое унифицированное циклическое меню
МКОУ «ООШ» с.Куракино Бабынинского района Калужской области
2022-2023 гг.

| Наименование блюд | Масса порции (г) по возрасту | | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | | |
|-------------------------------------|------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------|----------|-----------|
| | 7-11 лет | 12-18 лет | белки | жиры | углеводы | 7-11 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая | 150 | 200 | 3,35\4,7 | 5,1\7,1 | 13,8\14,2 | 11,5 | | 144,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,7\2,7 | 2,8\2,8 | 22,4\22,4 | 153,0 | | 153,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 3,2\4,0 | 0,48\0,6 | 16,8\21,0 | 80,4 | | 100,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 250 | 8,4\10,5 | 10,4\13,0 | 7,7\9,7 | 177,5 | | 221,9 |
| Рис, с котлетой | 150/100/10 | 200/100/10 | 3,4\5,1 | 6,1\9,15 | 22,8\34,2 | 147,0 | | 220,5 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|---------|---------|-----------|-------|-------|--|--|-------|
| куриной, соус | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,4\0,4 | 0,0\0,0 | 27,4\27,4 | 106,0 | 106,0 | | | 106,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | | 40,2 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 36,2 | 36,2 | | | 72,4 |

ВТОРНИК

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|---------|----------|-----------|-------|-------|--|--|-------|
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 3,4\4,5 | 4,8\5,8 | 30,3\41,6 | 182,6 | 182,6 | | | 203,2 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 58,0 | | | 58,0 |
| Кондитерское изделие (Булочка) | 80 | - | 0,02 | 16,6 | 0,2 | 154,0 | 154,0 | | | 154,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 3,2\4,0 | 0,48\0,6 | 16,8\21,0 | 40,2 | 40,2 | | | 80,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|---------|-----------|------------|-------------|-------|-------|--|--|-------|
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 250 | 3,4\4,18 | 6,32\7,4 | 13,7\17,0 | 133,6 | 133,6 | | | 167,0 |
| Рожки отварные с рыбой (филе минтая) | 150/80 | 200/100 | 2,16\3,21 | 13,75\16,6 | 14,59\21,84 | 213,0 | 213,0 | | | 213,0 |
| Чай | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 60,0 | | | 60,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | | 40,2 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 36,3 | 36,3 | | | 72,4 |

СРЕДА

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|---------|---------|-----------|-------|-------|
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 200 | 4,9\5,4 | 6,9\9,0 | 25,4\33,1 | 180,1 | 244,2 |
| Какао на молоке | 200 | 200 | 3,9 | 3,4 | 22,5 | 130,0 | 130,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 |
| Яблоко | 1шт | - | | | | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--------|---------|---------|----------|------------|-------|-------|
| Борщ на курином бульоне | 200 | 250 | 1,6\2,0 | 1,92\2,4 | 11,38\14,8 | 110,0 | 137,5 |
| Каша гречневая рассыпчатая, гуляш с куриным мясом | 150/80 | 200/100 | 5,6\8,4 | 7,2\10,8 | 27,5\41,25 | 186,0 | 279,0 |
| Чай с шиповником | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 36,3 | 72,4 |

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------------|-----|-----|---------|---------|-----------|-------|-------|
| Вермишель молочная | 150 | 200 | 6,3\7,4 | 4,3\5,6 | 33,4\44,4 | 195,8 | 260,9 |
| Кисель | 200 | 200 | 6,54 | 5,0 | 22,6 | 162,0 | 162,0 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------|-------|--|------|
| Пряник | 1шт | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | 40,2 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с пельменями | 200 | 250 | 10,8\13,5 | 2,88\3,6 | 10,0\12,5 | 105,6 | 132,0 | | |
| Картофельное пюре с тефтелями, соус | 150\80\10 | 180\100\10 | 10,4\13,04 | 11,4\14,24 | 10,84\13,54 | 182,4 | 228,0 | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 60,0 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 36,3 | 72,4 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | 15,4\20,6 | 1,5\2,0 | 105,9\141,2 | 480 | 665,8 | | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 37,4 | 146,0 | 146,0 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 250 | 4,4\4,5 | 2,56\3,2 | 22,0\27,5 | 119,0 | 148,8 | | |
| Капуста тушеная с | 150\50 | 180\50 | 2,3\3,45 | 3,7\5,55 | 23,4\35,1 | 148,5 | 222,8 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------|-----------|----------|-------------|--|--|--|--|--|-------|-------|
| куриным мясом | | | | | | | | | | | | |
| Сок/чай | 200\ | -\200 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | | | | | | 40,2 | 40,2 |
| Хлеб дарицкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | | | | | | 36,3 | 72,4 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая на молоке | 150 | 200 | 24,0\32,0 | 1,5\2,0 | 105,0\140,0 | | | | | | 483,2 | 661,5 |
| Какао на молоке | 200 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | | | | | | 190,0 | 190,0 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 20\10 | 20\10 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | | | | | | 40,2 | 40,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 250 | 1,6\2,0 | 3,44\4,3 | 8,0\10,0 | | | | | | 120,9 | 151,2 |
| Макароны отварные с биточком, подлива | 150\80\50 | 200\100\70 | 6,0\8,0 | 6,6\8,8 | 31,8\42,4 | | | | | | 214,5 | 286,0 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | | | | | | 60,0 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | | | | | | 40,2 | 40,2 |
| Хлеб дарицкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | | | | | | 36,3 | 72,4 |

ВТОРНИК

| Завтрак | | | | | | | |
|---|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-------|-------|
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 3,35\4,7 | 5,1\7,1 | 13,8\14,2 | 111,2 | 144,5 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 35,6 | 140,0 | 140,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 |
| Печенье | 1п | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с сельменями | 200 | 250 | 5,88\7,34 | 7,48\9,34 | 11,4\14,24 | 129,9 | 162,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая, котлета куриная, масло сливочное | 150\80\10 | 180\100\10 | 5,6\8,4 | 7,2\10,8 | 27,5\41,25 | 186,0 | 279,0 |
| Чай с шповником | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 36,3 | 72,4 |
| СРЕДА | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром твердым | 150 | 200 | 6,1\9,4 | 1,9\2,2 | 39,1\52,2 | 200,0 | 270,0 |
| Чай | 200 | 200 | 2,7\2,7 | 2,8\2,8 | 22,4\22,4 | 153,0 | 153,0 |
| Хлеб | 20 | 40 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 |

| пшеничный | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-------|--------|--|--|
| Яблоко | шт | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свёклы | 150 | 180 | 0,7\0,9 | 3,75\4,5 | 2,6\4,0 | 134,5 | 179,3 | | |
| Суп рисовый с тушеной говяжьей | 200 | 250 | 4,3\5,5 | 2,5\3,2 | 21,2\27,5 | 182,0 | 227,45 | | |
| Картофельное пюре с тефтелей, подлива | 200\80\50 | 250\100\70 | 10,44\13,4 | 11,4\14,2 | 10,8\13,5 | 184,2 | 228,0 | | |
| Чай | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 58,0 | | |
| Хлеб | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | |
| пшеничный | | | | | | | | | |
| Хлеб | 20 | 40 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 36,3 | 72,4 | | |
| дарницкий | | | | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 6,3\7,4 | 4,3\5,6 | 33,4\44,4 | 195,8 | 260,9 | | |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | 58,0 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4 | 40,2 | 40,2 | | |
| Вафли | 1 п | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп из картофеля на курином бульоне | 200 | 250 | 10,6\13,5 | 11,5\14,3 | 10,2\13,6 | 183,4 | 215,1 | | |
| Овощное рагу с | 150\50 | 200\70 | 3,0\4,5 | 4,1\6,15 | 16,7\24,7 | 119,0 | 178,5 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|--|--|--|------|--|--|------|--|--|------|
| куриным мясом | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с инновником | 200 | 200 | 0,2 | | | | 0 | | | 15,0 | | | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | | | | 0,24 | | | 8,4 | | | 40,2 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | | | | 0,14 | | | 9,96 | | | 72,4 |

ПЯТНИЦА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|---------|--|--|--|---------|--|--|-----------|--|--|-------|-------|
| Блинчики промышленные с фруктовой начинкой | 100 | 100 | 6,1\7,3 | | | | 4,2\5,5 | | | 17,2\22,5 | | | 110,4 | 168,6 |
| чай | 200 | 200 | 0,2 | | | | 0 | | | 15,0 | | | 58,0 | 58,0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-----------|--|--|--|------------|--|--|------------|--|--|-------|-------|
| Борщ на курином бульоне | 200 | 250 | 4,1\4,9 | | | | 6,72\7,8 | | | 14,22\17,5 | | | 138,3 | 172,0 |
| Плов с куриным мясом | 150 | 200 | 2,16\3,21 | | | | 13,75\16,5 | | | 14,9\21,8 | | | 109,0 | 163,5 |
| Сок\чай | 200\- | -\200 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,6 | | | | 0,24 | | | 8,4 | | | 40,2 | 40,2 |
| Хлеб дарницкий | 20 | 40 | 0,94 | | | | 0,14 | | | 9,96 | | | 36,3 | 72,4 |

Составил повар школы:  Л.Н.Федотова