

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная основная общеобразовательная школа №64»
(МКОУ «Специальная школа № 64»)

УТВЕРЖДАЮ:



Лужина А.Т.

(ф.и.о.)

2023 г.

Примерное
20-ти дневное меню обедов для
обучающихся 1-4 классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний

1 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	30	Щи с мясом и сметаной	200	16,65	55	3	3	4
2 блюдо	303	Плов из булгура с мясом	250	88,82	494	24	28	38
гарнир								
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55	0		14
хлеб бел.	119	Хлеб	45	1,03	116	4	0	20
				112,9				

2 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	36	Суп-рыбный	200	16,3	62,75	2,49	3,04	6,36
2 блюдо	150	Чахохбили	90	48,27	255,7	22,5	17,3	2,6
гарнир	50	Картофельное пюре	150	17,9	115,40	2,20	5,20	14,90
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55	0		14
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,15	0,51	26,84
				89,9				

3 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска	29	Помидоры порционные	60	10,6	14,4	0,66	0,12	2,28
1 блюдо	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	15,3	71,1	2,94	4,41	4,8
2 блюдо	269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	43,76	249,12	15,49	17,98	5,79
гарнир	64	Макароны отварные с маслом	150	8,11	223,65	6,45	4,05	26,80
сладкое	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				81,2				

4 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	46/1	Суп из овощей с гренками	200	18,37	81,67	2,15	2,28	13,12
2 блюдо	89	Гуляш	90	42,6	267,62	28,47	30,48	4,09
гарнир	54	Гречка отварная с маслом	150	7,1	168,24	5,76	4,08	27,12
сладкое	107	Сок	200	10,8	48,30			12,10
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				79,9				

5 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200	15,3	64,00	3,24	3,25	8,06
2 блюдо	75	Рыба тушеная с овощами	90	49,53	103,90	13,80	3,20	5,10
гарнир	53	Рис отварной с маслом	150	9,7	124,30	2,20	3,30	21,50
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55	0		14
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,70
				81,96				

6 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты	24	Яблоко	130	15	69	0,6	0	16,95
закуска								
1 блюдо	35	Суп куриный с вермишелью	200	24,8	123,6	4,8	7,6	9
2 блюдо	89	Гуляш	90	16,66	267,62	28,47	30,48	4,09
гарнир	53	Рис отваренный	150	9,7	124,30	2,20	3,30	21,50
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55	0		14
хлеб бел.	119	Хлеб	45	1,03	115,74	3,69	0,38	19,82
				73,59				

7 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	24,56	30,72	0,85	1,39	3,59
2 блюдо	85	Печень По-строгановски	90	35,8	138,15	13,7	7,7	3,3
гарнир	64	Макароны отварные с маслом	150	8,11	223,65	6,45	4,05	26,80
сладкое	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	81,6	0	0	19,8
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	86,30
				72,8				

8 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	48	Уха с рыбой	200	26,3	117,6	7,2	6,4	8
2 блюдо	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	28,23	279,17	24,03	19,83	1,61
гарнир	54	Каша гречневая отварная с маслом	150	7,1	140,20	7,2	5,1	33,9
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				69,06				

9 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска	29	Помидоры порционные	60	10,6	14,4	0,66	0,12	2,28
1 блюдо	34	Суп гороховый с мясом	250	11,17	88,13	5,63	3,50	8,63
2 блюдо	86	Жаркое с мясом	240	44,39	428,64	20,88	8,88	24,48
гарнир								
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	55	1,03	141,46	4,51	0,55	28,93
				73,59				

10 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	31	Борщ с мясом и сметаной	200	16,3	69,02	2,87	4,39	4,37
2 блюдо	83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	28,7	211,10	22,50	12,80	1,50
гарнир	218	Сложный гарнир №1	150	16,44	189,12	4,15	10,86	18,64
сладкое	114	Чай сладкий	200	2,5	22,40	0,10		5,00
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				64,97				

11 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	41	Суп картофельный с фасолью	200	15,3	111,57	6,66	5,51	8,75
2 блюдо	177	Филе птицы в томатном соусе	90	30,73	214,63	17,52	14,84	1,79
гарнир	54	Гречка отварная с маслом	150	7,1	140,20	4,80	3,40	22,60
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				60,56				

12 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	31	Борщ с мясом и сметаной	200	16,3	138,04	5,74	8,78	8,74
2 блюдо	221	Курица запеченная с сыром	90	44,96	243,58	23,46	16,34	0,57
гарнир	69	Лапша отварная	150	8,11	149,10	4,30	2,70	26,80
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				76,8				

13 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска	29	Помидоры порционные	60	10,6	23,0	1,10	0,20	3,80
1 блюдо	30	Щи с мясом и сметаной	200	16,65	109,74	6	6,28	7,12
2 блюдо	77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	90	30,22	130,32	16,74	6,75	0,63
гарнир	50	Картофельное пюре с маслом	150	17,9	115,40	2,20	5,20	14,90
сладкое	114	Чай сладкий	200	2,5	22	0		5
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				78,9				

14 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200	15,3	64,00	3,24	3,25	8,06
2 блюдо	89	Гуляш	90	16,66	267,62	28,47	30,48	4,08
гарнир	53	Рис отварной	150	9,7	124,30	2,20	3,30	21,50
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				49,09				

15 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	34	Суп гороховый с мясом	200	11,17	138,04	5,74	8,78	8,74
2 блюдо	83	Филе птицы тушеное с помидорами	90	56,3	189,9	20,25	11,2	1,3
гарнир	50	Картофельное пюре	150	7,9	115,40	2,20	5,70	14,90
сладкое	114	Чай сладкий	200	2,5	22,40	0,10		0,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				78,9				

16 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200	15,3	64,00	3,24	3,25	8,06
2 блюдо	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	43,04	211,63	17,52	14,84	1,79
гарнир	50	Картофельное пюре	150	17,9	115,40	2,20	5,70	14,90
сладкое	95	Кисель витаминизированный	200	3,3	80,6	0	0	20
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				80,56				

17 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска	28	Огурцы порционные	60	11	10,3	0,70	0,10	1,70
1 блюдо	35	Суп куриный с вермишелью	200	24,8	123,6	4,8	7,6	9
2 блюдо								
гарнир	249/2	Пельмени отварные	210	25,3	422,09	16,97	25,42	31,10
сладкое	98	Компот сухофрукты	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				68,53				

18 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	31	Борщ с мясом и сметаной	200	16,3	138,04	5,74	8,78	8,74
2 блюдо	150	Чахохбили	90	48,27	255,7	22,5	17,3	2,6
гарнир	50	Картофельное пюре	150	17,9	115,40	2,20	5,20	14,90
сладкое	98	Компот сухофрукты	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	86,30
				89,8				

19 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	46/1	Суп из овощей с гренками	200	20,66	81,67	2,15	2,28	13,12
2 блюдо	88	Мясо тушеное	90	41,9	264,15	13,50	22,07	3,28
гарнир	64	Лапша отварная с маслом	150	8,11	149,10	4,30	2,70	26,80
сладкое	98	Компот из сухофруктов	200	6,4	55,00	0,20		13,50
хлеб бел.	119	Хлеб	50	1,03	128,60	4,10	0,50	26,30
				78,1				

20 день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
фрукты								
закуска								
1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200	15,3	64,00	3,24	3,25	8,06
2 блюдо	296	Зраза мясная ленивая	90	21,1	281,58	18,89	19,34	7,73
гарнир	283	Сложный гарнир	150	37,87	94,14	2,28	4,20	12,30
сладкое	1114	Чай сладкий	200	2,5	22,40	0,10		5,00
хлеб бел.	119	Хлеб	45	1,03	115,74	3,69	0,45	77,67
				77,8				