

Утверждено

муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с.Горячие Ключи  
Директор

Н.В.Нажиткова



Разработано

муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с.Горячие Ключи.

Меню основное 2-х разовое (организованное) диетическое  
для питания учащихся 7-11 лет, обучающихся в муници-  
пальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
средней общеобразовательной школе с.Горячие Ключи  
Курильского городского округа ,страдающих аллергией  
на коровий белок.

### Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Фрукты	<b>100</b>	4,64	5,90	0,13	65,72
54-21к-2020	Каша Дружба на воде с растительным маслом	200	13,31	0,31	27,10	142,00
376-544с-2011	Чай с сахаром	200	2,31	1,52	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>22,62</b>	<b>22,22</b>	<b>78,02</b>	<b>524,72</b>
	<b>Обед</b>					
29-544с-2011	Салат из сырых овощей	100	13,12	32,49	7,3	188,48
82-544с-2011	Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	19,68	48,73	115,00

54-22г-2020	Рис отварной с растительным маслом	180	24,26	28,66	244,46	133,30
54-27м-2020	Тефтели из говядины с растительным маслом	100	7,16	9,93	0,18	134
338-544с-2011	Компот из свежих плодов	200	-	-	0,80	5,73
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>54,11</b>	<b>98,25</b>	<b>316,36</b>	<b>712,51</b>
	<b>Полдник</b>					
	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,98	0,2	5,01	100,00
	Сок	200	5,0	-	-	4,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,96</b>	<b>0,2</b>	<b>5,01</b>	<b>104,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>83,69</b>	<b>120,67</b>	<b>399,39</b>	<b>1341,47</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Печенье	40	1,98	0,2	5,01	100,00
54-22к-2020	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	200	7,17	0,77	1,02	139,00
377-544с-2011	Чай с лимоном	200	20,39	17,72	87,89	59,30
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>30,32</b>	<b>37,38</b>	<b>113,60</b>	<b>381,30</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Обед</b>					
49-544с-2011	С-т витаминный 2-й вариант	100	13,12	32,40	7,3	188,48
25-95с-2011	Суп картофельный с рыбой	200	8,9	2,4	39,84	280,00
54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	13,5	9,2	8,6	171,00
256-544с-2011	Мясо тушеное	100	0,24	0,12	28,52	55,9

338-544с-2011	Кисель из свежих плодов	200	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>29,23</b>	<b>58,54</b>	<b>58,71</b>	<b>777,78</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кекс	60	8,48	11,06	6,97	223,00
	Сок	200	5,0	-	-	4,24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,48</b>	<b>11,06</b>	<b>6,97</b>	<b>227,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>90,73</b>	<b>102,59</b>	<b>234,28</b>	<b>1447,19</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Вафли	40	2,00	0,51	0,40	14,00
54-26к-2020	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	200	2,36	7,49	14,89	136,00
376-544-2011	Чай с сахаром	200	0,40	0,40	9,8	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Обед</b>					
	Нарезка овощная	100	13,12	32,40	7,3	188,48
102-544с-2011	Суп картофельный с бобовыми	250	2,04	3,68	0,5	77,00
309-544с-2011	Макаронны отварные	180	9,27	5,77	17,48	192,00
271-544с-2011	Котлеты домашние	100	20,17	30,29	59,66	353,9
349-544с-2011	Компот из сухофруктов	200	-	-	0,80	5,73
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>29,23</b>	<b>58,54</b>	<b>58,71</b>	<b>777,78</b>
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Йогурт	100	18,33	13,00	128,43	223,00

	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>18,73</b>	<b>13,4</b>	<b>138,23</b>	<b>270,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>71,30</b>	<b>108,80</b>	<b>258,00</b>	<b>1561,38</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-29к-2020	Каша овсяная на воде с растительным маслом	200	25,02	0,83	16,18	143,00
375-544с-2011	Чай (без сахара)	200	2,00	0,51	0,4	14,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,76</b>	<b>25,23</b>	<b>61,27</b>	<b>340,00</b>
	<b>Обед</b>					
20-544с-2011	С-т из свежих огурцов	100	13,12	32,40	7,3	188,48
87-544с-2011	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	128,10
143-544с-2011	Рагу из овощей	160	2,04	3,68	0,5	77,00
246-544с-2011	Гуляш из отварной говядины	100	9,67	9,87	2,27	198,00
648-544с-2011	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0,12	25,62	50,20
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>29,23</b>	<b>58,54</b>	<b>58,71</b>	<b>777,78</b>
	<b>Полдник</b>					
	Пряник	60	3,36	8,49	16,89	138,00
	Сок	200	5,8	5,0	9,6	107,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,16</b>	<b>13,49</b>	<b>26,49</b>	<b>245,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>68,15</b>	<b>97,26</b>	<b>146,47</b>	<b>1362,78</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

	Яйцо вареное	60	4,64	5,90	0,13	65,72
54-35к-2020	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	13,31	0,31	27,10	142,00
377-544с-2011	Чай с лимоном	200	2,31	1,52	15,9	81,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>23,06</b>	<b>22,62</b>	<b>87,82</b>	<b>571,72</b>
	<b>Обед</b>					
49-544с-2011	Салат витаминный(2-й вариант)	100	13,12	32,49	7,3	188,48
96-544с-2011	Рассольник Ленинградский	250	8,71	2,54	14,56	158,27
143-544с-2011	Рагу из овощей	160	2,04	3,68	0,5	77,00
229-544с-2011	Рыба тушеная с овощами в томате	100	8,71	2,54	14,56	153,12
338-544с-2011	Компот из свежих плодов	200	0,24	0,12	28,52	55,90
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>36,22</b>	<b>47,51</b>	<b>98,96</b>	<b>904,77</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кекс	60	2,56	7,50	15,89	152,10
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>2,98</b>	<b>7,5</b>	<b>25,69</b>	<b>199,10</b>
	<b>Понедельник ,2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Пряник	60	2,6	7,5	15,89	152,10
54-32к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	13,12	0,2	8,7	132,10
376-544с-2011	Чай с сахаром	20	4,64	5,90	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	30	13,31	7,31	47,10	242,00

	Фрукты	200	2,52	3,31	16,9	81,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>2,36</b>	<b>7,49</b>	<b>14,89</b>	<b>136,00</b>
	<b>Обед</b>					
45-544с-2011	Салат из б/к капусты с морковью	100	13,12	32,49	7,3	188,48
82-544с-2011	Борщ с капустой и картофелем	250	8,71	2,54	14,56	158,27
54-22г-2020	Рис отварной с маслом растительным	200	8,9	2,4	39,84	280,00
240-544с-2011	Фрикадельки рыбные	100	11,5	7,2	6,7	173,10
349-544с-2011	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,12	28,52	55,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>44,83</b>	<b>52,24</b>	<b>111,81</b>	<b>991,45</b>
	<b>Полдник</b>					
	Вафли с фруктовой начинкой	40	2,56	7,50	15,89	138,00
	Сок	200	5,8	5,0	9,6	107,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,38</b>	<b>12,5</b>	<b>25,45</b>	<b>245,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>76,38</b>	<b>89,15</b>	<b>226,08</b>	<b>1808,17</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к-2020	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	200	25,02	0,83	16,18	143,00
54-6гн-2020	Чай с сахаром	200	2,31	1,52	15,9	81,00
	Фрукты	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>30,09</b>	<b>26,24</b>	<b>76,77</b>	<b>407,00</b>
	<b>Обед</b>					
20-544с-2011	С-т из свежих огурцов	100	4,64	5,90	0,13	62,72
25-95с-2011	Суп картофельный с рыбой	250	8,71	2,54	14,56	158,27

54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	13,31	7,31	47,10	242,00
280-544с-2011	Фрикадельки в соусе	100	6,93	7,47	11,07	165,30
40-544с-2011	Кисель из плодово-ягодный	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>36,19</b>	<b>30,83</b>	<b>116,27</b>	<b>820,19</b>
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Кекс	100	2,56	7,50	15,89	152,10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>2,98</b>	<b>7,9</b>	<b>25,69</b>	<b>199,10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>69,28</b>	<b>64,97</b>	<b>218,73</b>	<b>1426,29</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Пряник	200	2,31	1,52	15,9	81,00
54-24к-2020	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	200	2,36	0,49	14,89	136,00
376-544с-2011	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	21,18	41,61	136,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>12,24</b>	<b>21,18</b>	<b>41,61</b>	<b>403,00</b>
	<b>Обед</b>					
49-544с-2011	Салат витаминный (2-й вариант)	100	13,12	32,49	7,3	188,48
101-544с-2011	Суп картофельный с крупой	250	8,71	2,54	14,56	158,27
321-544с-2011	Капуста тушеная	180	2,04	3,68	0,5	77,00
54-28м-2011	Котлеты из курицы с маслом растительным	100	9,27	5,77	17,48	192,00
349-544с-2011	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00

	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>35,74</b>	<b>52,09</b>	<b>83,25</b>	<b>807,69</b>
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Пряник	60	3,36	8,49	16,89	138,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>22,09</b>	<b>21,89</b>	<b>30,69</b>	<b>408,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>70,07</b>	<b>95,16</b>	<b>155,55</b>	<b>1618,69</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-31к-2020	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	200	4,64	0,90	0,13	105,72
377-544с-2011	Чай с лимоном	200	13,31	7,31	46,10	242,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Печенье	40	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,51</b>	<b>26,10</b>	<b>80,52</b>	<b>597,72</b>
	<b>Обед</b>					
20-544с-2011	С-т из свежих огурцов	100	13,12	32,49	14,89	136,00
87-544с-2011	Щи из свежей капусты	250	8,71	2,54	14,56	158,27
54-23г-2020	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,08	2,33	19,13	280,00
256-544с-2011	Мясо тушеное	100	9,67	9,87	2,27	171,00
40-544с-2011	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37,08</b>	<b>54,84</b>	<b>149,10</b>	<b>937,17</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кекс	100	2,56	7,50	15,89	152,10



	Сок	200	13,5	0,2	8,6	171,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>16,7</b>	<b>24,49</b>	<b>323,10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>77,05</b>	<b>97,64</b>	<b>254,11</b>	<b>1857,99</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Вафли	20	25,02	16,83	36,18	143,00
54-26к-2020	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	2,31	1,52	15,9	81,00
376-544с-2011	Чай с сахаром	200	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	<b>Обед</b>					
45-544с-2011	Салат из б/к капусты с морковью	100	13,12	32,49	7,3	188,48
96-544с-2011	Рассольник Ленинградский	250	8,71	2,54	14,56	158,27
54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	13,31	7,31	47,10	242,00
281-544с-2011	Биточки паровые	100	9,27	5,77	17,48	192,00
338-544с-2011	Компот из свежих плодов	200	0,24	0,12	28,52	55,9
	Хлеб пшеничный	30	2,36	7,49	14,89	136,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>42,6</b>	<b>50,81</b>	<b>122,59</b>	<b>1010,65</b>
	<b>Полдник</b>					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>168,43</b>	<b>90,45</b>	<b>337,59</b>	<b>1687,65</b>