



Утверждаю  
И.О. Директора МБОУ Кочетовской СОШ  
Земисова С.А.

**Примерное 12-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 12-и лет и старше  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
Кочетовской средней общеобразовательной школе Мичуринского района  
на 2023-2024 учебный год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Макароны со слив. маслом	230/5	20,1	21,5	133,3	386,9	309
	Гуляш из куриного филе	100	11,8	10,7	10,8	178,0	489
	Какао с молоком	200/15	5,6	5,8	38,4	218,9	382
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	901
<b>Итого за завтрак</b>			<b>41,0</b>	<b>38,3</b>	<b>204,6</b>	<b>889,8</b>	
Обед (дети из многодетных семей)	Щи из свежей капусты со	250/10	3,0	5,8	10,4	99,4	88
	Макароны со слив. маслом	230/5	20,1	21,5	133,3	386,9	309
	Гуляш из куриного филе	100	11,8	10,7	10,8	178,0	489
	Какао с молоком	200/15	5,6	5,8	38,4	218,9	382
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	901
	сок	200	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>41,4</b>	<b>38,7</b>	<b>214,4</b>	<b>936,8</b>	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория – "прочие")	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,0	5,8	10,4	99,4	88
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	8,3	50,2	320,0	171
	Котлеты мясные	100	12,3	12,7	16,7	228,8	608
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Хлеб ржаной	40	7,6	0,9	49,7	228,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
	<b>Итого за обед</b>			<b>34,1</b>	<b>28,9</b>	<b>160,7</b>	<b>1028,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,4</b>	<b>67,7</b>	<b>375,1</b>	<b>1965,7</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Каша пшеничная с молоком и слив. маслом	230	7,9	11,7	64,9	285,0	175
	Бутерброд с сыром	50/15	7,5	8,4	19,8	277,0	2
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	685
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,2</b>	<b>21,0</b>	<b>121,9</b>	<b>726,7</b>	



Обед (дети из многолетних семей)	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	8,8	5,8	36,6	163,0	102
	Каша пшеничная с молоком и слив. маслом	230	7,9	11,7	64,9	285,0	175
	Бутерброд с сыром	50/15	7,5	8,4	19,8	277,0	2
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	685
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	902
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			21,2	22,9	136,6	808,9	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	8,8	5,8	36,6	163,0	102
	Гуляш из куриного филе	100	11,8	10,7	10,8	178,0	489
	Макаронны отварные с маслом	200	7,0	11,5	42,8	305,6	203
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,2	0,1	28,0	125,0	342
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
	Хлеб ржаной	50	3,4	3,4	16,8	87,0	902
	Итого за обед			32,0	32,3	153,6	952,6
Итого за день			53,2	55,2	290,2	1761,5	
<b>День 3</b>							
Завтрак (категория - «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Цыплята запеченные	100	19,3	18,8	0,6	221,4	494
	Рис с овощами	220	4,6	7,8	47,0	324,0	513
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,7	63,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	15,8	86,0	902
Итого за завтрак			26,8	27,1	80,1	694,4	
Обед (дети из многолетних семей)	Суп вермишелевый	250	5,3	8,3	33,4	231,7	111
	Цыплята запеченные	100	19,3	18,8	0,6	221,4	494
	Рис с овощами	220	4,6	7,8	47,0	324,0	513
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,7	63,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	15,8	86,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			27,6	27,9	98,7	788,4	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп вермишелевый	250	5,3	8,3	33,4	231,7	111
	Пюре картофельное	180	6,5	2,6	49,4	183,0	312
	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	4,3	4,4	87,0	374
	Компот из сухофруктов	200/15	0,8		28,0	11,2	349
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
Итого за обед			32,8	22,7	163,2	856,9	
Итого за день			60,4	50,6	261,9	1645,3	
<b>День 4</b>							
Завтрак (категория - «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Каша пшеничная с молоком и слив. маслом	250	7,9	11,7	64,9	285,0	175
	Напиток кофейный с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	379



	Бутерброд с сыром	50/15	7,1	9,0	20,0	277,0	2
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	901
Итого за завтрак			21,2	24,3	126,7	772,1	
Обед (дети из многодетных семей)	Рассольник "Ленинградский"	250	3,0	4,4	20,1	163,0	96
	Каша пшеничная с молоком и слив. маслом	250	7,9	11,7	64,9	285,0	175
	Напиток кофейный с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	379
	Бутерброд с сыром	50/15	7,1	9,0	20,0	277,0	2
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106,0	901
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			22,0	25,1	145,3	866,1	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Рассольник "Ленинградский"	250	3,0	4,4	20,1	163,0	96
	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,6	6,9	41,8	318,0	171
	Гуляш из куриного филе	100	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Сок	200	0,5		10,6	77,0	207
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	38,5	200,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			30,1	24,1	145,5	1033,1	
Итого за день			52,0	49,2	290,7	1899,2	
<b>День 5</b>							
Завтрак (категория - «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Рыба тушеная с овощами	100	9,0	4,7	4,8	115,0	374
	Картофельное пюре	200	3,9	11,5	22,6	264,0	520
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	71,0	685
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	231,0	902
Итого за завтрак			19,8	17,5	81,1	681,0	
Обед (дети из многодетных семей)	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	103,0	142
	Рыба тушеная с овощами	100	9,0	4,7	4,8	115,0	374
	Картофельное пюре	200	3,9	11,5	22,6	264,0	520
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	71,0	685
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	231,0	902
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			21,9	19,5	95,8	763,2	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	103,0	142
	Цыплята запеченные	100	19,3	18,8	0,6	221,4	494
	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	309
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			39,6	34,8	115,4	949,7	
Итого за день			61,4	54,3	211,2	1712,8	



<b>День 6</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Гуляш из куриного филе	100	12,1	12,6	17,4	201,2	489
	Каша гречневая рассыпчатая	250	10,7	8,4	52,2	332,7	171
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
Итого за завтрак			25,9	21,5	91,2	680,9	
Обед (дети из многолетних семей)	Борщ	250	6,1	10,0	11,6	181,0	82
	Гуляш из куриного филе	100	12,1	12,6	17,4	201,2	489
	Каша гречневая рассыпчатая	250	10,7	8,4	52,2	332,7	171
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61,0	685
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			28,0	23,4	105,9	763,1	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	(огурцы/помидоры)	100	1,0	0,2	3,0	25,0	71
	Борщ	250	6,1	10,0	11,6	181,0	82
	Вермишель отварная с тертым сыром	180	10,3	8,8	32,7	255,9	204
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	126,0	965
	Бутерброд с сыром	50/15	7,1	0,7	59,7	279,0	2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	6,4	86,0	902
Итого за обед			32,8	26,5	122,8	952,9	
Итого за день			60,8	49,9	228,7	1716,0	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,9	41,8	266,7	302
	Гуляш из куриного филе	100	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
Итого за завтрак			25,8	18,9	96,2	796,2	
Обед (дети из многолетних семей)	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	16,1	108,0	96
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,9	41,8	266,7	302
	Гуляш из куриного филе	100	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Сок яблочный	200	0,5	0,0	10,6	47,0	207
Итого за обед			26,3	18,9	106,8	843,2	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	16,1	108,0	96
	Плов из птицы	230	18,6	18,2	41,6	411,7	291
	Какао с молоком	200	4,2	5,0	32,5	190,0	382
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			33,9	29,9	143,4	1019,9	
Итого за день			60,2	48,8	250,2	1863,1	



<b>День 2</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Плов из курицы	230	33,2	30,8	69,5	589,6	265
	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47,0	207
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	228,0	902
Итого за завтрак			40,3	32,0	118,6	864,6	
Обед (дети из многодетных семей)	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,8	20,0	164,3	102
	Плов из курицы	230	33,2	30,8	69,5	589,6	265
	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47,0	207
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			42,4	33,9	133,3	946,7	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,8	20,0	164,3	102
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,1	4,9	30,5	551
	Гуляш из куриного филе	100	12,2	9,1	10,6	172,0	489
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,3	51,0	299,0	302
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965
	Хлеб ржаной	50	3,4	3,4	16,8	86,5	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	84,0	338
Итого за обед			39,9	32,9	132,3	952,3	
Итого за день			82,2	66,8	265,6	1899,0	
<b>День 3</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Макаронны со слив. маслом	200/5	17,5	18,7	115,9	336,5	309
	Гуляш из куриного филе	90	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Булочка школьная	150	2,7	3,4	27,5	119,5	428
Итого за завтрак			31,1	33,4	174,3	695,8	
Обед (дети из многодетных семей)	Суп рисовый	250	1,8	3,1	18,8	113,3	151
	Макаронны со слив.	200/5	17,5	18,7	115,9	336,5	309
	Гуляш из куриного филе	90	10,6	10,8	15,9	181,1	489
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Булочка школьная	150	2,7	3,4	27,5	119,5	428
Итого за обед			33,2	35,3	189,0	778,0	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп рисовый	250	1,8	3,1	18,8	113,3	151
	Пюре картофельное	180	6,5	25,0	54,9	258,0	312
	Котлета рыбная	100	32,0	8,6	18,0	272,5	390
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Булочка школьная	150	2,7	3,4	27,5	119,5	428
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			50,3	42,1	176,2	1205,7	
Итого за день			83,5	77,4	365,2	1983,7	
<b>День 4</b>							



Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Пюре картофельное	200	6,5	25,0	54,9	258,0	312
	Котлеты мясные	100	12,3	12,7	16,7	228,8	608
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,4	359
Итого за завтрак			25,4	38,9	110,1	835,2	
Обед (дети из многодетных семей)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,4	5,0	8,3	86,4	88
	Пюре картофельное	200	6,5	25,0	54,9	258,0	312
	Котлеты мясные	100	12,3	12,7	16,7	228,8	608
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,4	359
	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47,0	207
Итого за обед			25,9	38,9	120,7	882,2	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,4	5,0	8,3	86,4	88
	Рис отварной рассыпчатый	180	3,6	9,0	35,6	244,2	304
	Куры отварные	100	17,7	18,7		304,2	63
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	128,0	902
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116,0	965
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338
Итого за обед			36,7	41,1	110,4	972,8	
Итого за день			62,6	80,0	231,1	1855,0	
<b>День 5</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Гуляш из куриного филе	100	12,1	9,4	10,3	201,0	489
	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,6	6,9	41,8	299,0	171
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	128,0	
	Чай с сахаром	200/16	0,4	0,5	15,1	58,7	375
Итого за завтрак			27,6	18,0	105,7	686,7	
Обед (дети из многодетных семей)	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	125,0	142
	Гуляш из куриного филе	100	12,1	9,4	10,3	201,0	489
	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,6	6,9	41,8	299,0	171
	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	38,5	128,0	
	Чай с сахаром	200/16	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			29,7	19,9	120,4	768,9	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	125,0	142
	Макаронны со слив. маслом	200/5	17,5	18,7	115,9	336,5	309
	Котлеты мясные	100	12,3	12,7	16,7	228,8	608
	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47,0	207
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	338

	Хлеб ржаной	50	3,4	3,4	16,8	87,0	902
Итого за обед			41,9	39,9	187,0	918,3	
Итого за день			71,6	59,8	307,4	1687,2	
<b>День 6</b>							
Завтрак (категория – «прочие», дети из малообеспеченных семей)	Бутерброд с сыром	100	8,3	17,2	50,1	389,6	2
	Каша рисовая молочная со слив. маслом	250	9,1	6,8	81,0	298,8	175
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
Итого за завтрак			17,8	24,5	146,2	747,1	
Обед (дети из многодетных семей)	Борщ	250	6,1	20,9	18,3	123,0	82
	Бутерброд с сыром	100	8,3	17,2	50,1	389,6	2
	Каша рисовая молочная со слив. маслом	250	9,1	6,8	81,0	298,8	175
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,5	15,1	58,7	375
	Йогурт	100	2,1	1,9	14,7	82,2	
Итого за обед			19,8	26,4	160,9	829,3	
Обед (учащиеся 1-4 классов, категория - "прочие")	Борщ	250	6,1	20,9	18,3	123,0	82
	Гречка рассыпчатая	200	8,9	128,3	45,5	312,0	302
	Рыба тушеная с овощами	100	8,1	4,3	4,2	87,0	374
	Кисель	200			32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228,0	902
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	18,6	94,0	401
Итого за обед			30,5	155,5	125,1	964,4	
Итого за день			50,3	181,9	286,0	1793,7	
Среднее значение за период			64,5	70,1	280,3	1815,2	