

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОСТЯЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА"

155460, Россия, Ивановская область, Юрьевецкий район, д. Костяево Большое, ул. Набережная, д. 1 А тел. (49337)

2-77-36 E-mail: kostayewo64@mail.ru, Интернет-сайт: <https://sh-kostyaevskaya-r24.qosweb.gosuslugi.ru>



Утверждаю:
Директор МКОУ Костяевской ОШ
А.Ю. Ефремычев
приказ №135 от 31.10.2024 г.

Меню (7-11 лет)
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Костяевская основная школа»
на 2024-2025 учебный год

Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях

Таблица 1

Меню горячих завтраков и обедов

№ рецептуры *	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	1 день					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов внарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	26,1	22	105,1	721,3
	Итого за завтраки и обеды	1405	44,6	38,7	186,8	1271,8

	2 день					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	100	5,3	5,4	28,7	184,5
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-21гн	Какао смолоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	595	19,7	16,6	73,7	522,7
№ рецептур ы*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-20з	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлеты рыбные любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	820	29	23,1	105,5	745,4
	Итого за завтрак и обед	1415	48,7	39,7	179,2	1268,1

	3 день					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4гн	Чай с молоком исахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,6	12,4	92,2	542,3
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за завтрак и обед	1400	47,5	30,7	211,7	1310,6

№ рецептур ы*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Завтрак4 день					
54-16к	Каша «Дружба»	100	2,5	2,9	12,05	84,45
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чайс сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за завтрак и обед	1350	58,4	26	194,7	1245,5

	5 день					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гн	Чайс лимоном исахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты сосметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за завтрак и обед	1380	51	43,7	167,1	1263,4

6 день

	Завтрак					
213	Блины со сгущенным молоком	150/30	7,01	3,77	53,78	278,18
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	635	20	14,4	88,5	562,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	34,8	17,9	107,6	731,1
	Итого за завтрак и обед	1430	54,8	32,3	196,1	1293,9

7 день

	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Итого за завтрак и обед	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5

²С01.03-заменяетсяна блюдо«Кукуруза сахарная 54-21з»

№ рецептур ы*	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	8 день					
	Завтрак					
54-9к	Кашавязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,7	1,5	158
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чайс лимоном исахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	565	19,6	19,6	67,5	523,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за завтрак и обед	1360	51,8	36,6	177,5	1244,7

9 день

	Завтрак					
54-16к	Каша «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,5	9,9	90,2	510,3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные (рожки)	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	750	37,7	23,3	90,9	724,2
	Итогозавтракиобед	1370	53,2	33,2	181,1	1234,5

№ рецептур ы*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	10 день					
	Завтрак					
448	Оладьи со сгущенным молоком	150	10,46	3,27	55,64	293,85
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	25,1	10,8	81,7	524,7
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за завтрак и обед	1315	54,8	34,4	175,5	1230,7

11 день

	Завтрак					
54-20з	<i>Морковь***</i>	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-4гн	Чай с молоком исахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,6	20,7	75,6	577,5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	29,3	22	103,8	729,4
	Итого за завтрак и обед	1400	51,9	42,7	179,4	1306,9

[illegible]