|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МКОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. С. Хрусталева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. |

**ПРИМЕРНОЕ 14-дневное МЕНЮ**

ДОЛ «Дружба» при МКОУ «КорболихинскаяСОШ»

ТретьяковскогорайонаАлтайскогокрая

2025

| **№п/п** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые**  **вещества (г)** | | | | | **Энергетич. ценность**  **(ккал)** | **N рецеп**  **туры** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| **Б** | | **Ж** | | **У** |
| **1 день** | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 267,85 | 311 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 0,00 | | | 30,16 | 60,91 | 693 |
| Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Хлеб с сыром | 80/20 | 2,28/4,54 | 0,54/5,82 | | | 59,6 | 135/72 |  |
| Яблоко | 320 | 0,4 | 0,3 | | | 10,9 | 105 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Суп гороховый с курицей | 200 | 8,94 | 5,07 | | | 43,37 | 239,40 | 206 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 258,0 | 297 |
| Бедро куриное запеченое | 100 | 9,72 | 18,56 | | | 7,32 | 234,8 |  |
| Компот с витамином С | 200 | 1,3 | - | | | 29,89 | 116 | 868 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Апельсин | 250 | 0,9 | 0,2 | | | 8,1 | 36 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1812,96** |  |
| **2 день** | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная с маслом | 200/5 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 267,85 | 311 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | | | 15,2 | 60 | 686 |
| Хлеб с маслом (бутерброд) | 80/5 | 2,28/0,12 | 0,54/16,50 | | | 29,8/0,18 | 149,6 |  |
| Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Апельсин | 250 | 0,9 | 0,2 | | | 8,1 | 36 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,0 | 5,2 | | | 13,1 | 158 | 110 |
| Макаронные изделия отварные с/п | 200/20 | 5,25 | 6,15 | | | 35,25 | 220,5 | 332 |
| Гуляш | 90 | 6,95 | 3,25 | | | 2,0 | 66 | 437 |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,03 | | | 24,0 | 94 |  |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Яблоко | 320 | 0,4 | 0,3 | | | 10,9 | 105 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1516,95** |  |
| **3 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная манная с маслом | 200/7 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 267,85 | 311 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | | | 19,71 | 118,89 | 692 |
| Хлеб с сыром | 80/20 | 80/20 | 10,4 | | | 3,4 | 135/72 |  |
| Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | | | 10,9 | 128 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 4,24 | 6,18 | | | 16,96 | 136,20 | 210 |
| Плов с мясом | 200 | 14,82 | 12,67 | | | 35,29 | 346,5 | 492 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Компот с витамином «С» | 200 | 1,3 | - | | | 29,89 | 116 | 868 |
| Мандарин | 180 | 0,72 | - | | | 17,28 | 68,40 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1676,84** |  |
| **4 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 258,0 | 297 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 0,00 | | | 30,16 | 60,91 | 693 |
| Хлеб | 80 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Яблоко | 320 | 0,4 | 0,3 | | | 10,9 | 105 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Суп с фрикадельками | 200 | 4,24 | 6,18 | | | 16,96 | 136,20 | 137 |
| Горошница с подливом | 200/20 | 13,34 | 5,76 | | | 33,87 | 238,25 | 409 |
| Котлета мясная | 100 | 17,7 | 12,6 | | | 3,6 | 244 | 161 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | | | 15,2 | 60 | 686 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | | | 10,9 | 128 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1590,61** |  |
| **5 день** | | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,0 | 7,9 | | | 24,7 | 141 | 160 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | | | 15,2 | 60 | 686 |
| Хлеб с маслом (бутерброд) | 80/2 | 2,28/0,12 | 0,54/16,50 | | | 29,8/0,18 | 149,6 |  |
| Апельсин | 250 | 0,9 | 0,2 | | | 8,1 | 36 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,0 | 5,2 | | | 13,1 | 158 | 110 |
| Картофель тушеный с мясом | 200 | 14,82 | 12,67 | | | 35,29 | 346,5 | 489 |
| Компот с витамином С | 200 | 1,3 | - | | | 29,89 | 116 | 868 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Мандарин | 200 | 1,4 | 0,3 | | | 12,1 | 64 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1431,11** |  |
| **6 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 267,85 | 311 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | | | 15,2 | 60 | 686 |
| Хлеб с сыром | 80/20 | 80/20 | 10,4 | | | 3,4 | 135/72 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Яблоко | 180 | 0,6 | 0,3 | | | 23,6 | 95 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Суп крестьянский с крупой |  | 2,6 | 5,3 | | | 14,3 | 116 | 134 |
| Макароны с сыром | 200/5 | 9,50 | 13,50 | | | 22,00 | 248 |  |
| Сок | 200 | 5,50 | - | | | 1,73 | 67 |  |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Груша | 25/20 | 8,00 | 11,30 | | | 75,20 | 414 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1762,85** |  |
| **7 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная с маслом | 200/5 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 267,85 | 311 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 0,00 | | | 30,16 | 60,91 | 693 |
| Хлеб с маслом (бутерброд) | 80/2 | 2,28/0,12 | 0,54/16,50 | | | 29,8/0,18 | 149,6 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Мандарин | 200 | 1,4 | 0,3 | | | 12,1 | 64 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
|  | Суп вермишелевый с мясом птицы | 200 | 2,93 | 2,26 | | | 27,20 | 176,40 | 140 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 12,52 | 14,16 | | | 23,78 | 267 | 520 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | | | 5,6 | 112 | 374 |
|  | Компот с витамином С | 200 | 1,3 | - | | | 29,89 | 116 | 868 |
|  | Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
|  | Апельсин | 250 | 0,9 | 0,2 | | | 8,1 | 36 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1609,76** |  |
| **8 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная манная с маслом | 200/7 | 4,5 | 6,75 | | | 22,35 | 267,85 | 311 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | | | 15,2 | 60 | 686 |
| Хлеб с сыром | 80/20 | 80/20 | 10,4 | | | 3,4 | 135/72 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 137 |  |
| Мандарин | 200 | 1,4 | 0,3 | | | 12,1 | 64 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | 0,06 | | | 2,04 | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 4,24 | 6,18 | | | 16,96 | 136,20 | 210 |
| Плов с мясом | 200 | 14,82 | 12,67 | | | 35,29 | 346,5 | 492 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | | | 15,2 | 60 | 686 |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,03 | | | 24,0 | 94 |  |
| Хлеб | 100 | 4,05 | 0,45 | | | 23,50 | 204 |  |
| Яблоко | 320 | 0,4 | 0,3 | | | 10,9 | 105 |  |
| **Итого за день** | |  |  |  | | |  | **1628,55** |  |
| **9 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 4,5 | | 6,75 | | 22,35 | 258,0 | 297 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | | 0,00 | | 30,16 | 60,91 | 693 |
| Хлеб с маслом (бутерброд) | 80/2 | 2,28/0,12 | | 0,54/16,50 | | 29,8/0,18 | 149,6 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | | 0,45 | | 23,50 | 137 |  |
| Апельсин | 250 | 0,9 | | 0,2 | | 8,1 | 36 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | | 0,06 | | 2,04 | 19 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,0 | | 4,3 | | 6,9 | 173 | 124 |
| Макаронные изделия отварные с/п | 200/20 | 5,25 | | 6,15 | | 35,25 | 220,5 | 332 |
| Гуляш | 90 | 6,95 | | 3,25 | | 2,0 | 66 | 437 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,9 | | 4,5 | | 21,6 | 138 | 958 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | | 0,45 | | 23,50 | 204 |  |
| Груша | 180 | 0,6 | | 0,3 | | 23,6 | 95 |  |
| **Итого за день** | |  |  | |  | |  | **1557,01** |  |
| **10 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,0 | | 7,9 | 24,7 | | 141 | 160 |
| Хлеб с сыром | 60/20 | 2,28/4,54 | | 0,54/5,82 | 59,6 | | 135/72 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 0,0 | 15,2 | | 60 | 686 |
| Хлеб | 80 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 137 |  |
| Мандарин | 250 | 0,60 | | - | 5,30 | | 36 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | | 0,06 | 2,04 | | 19 |  |
| Суп крестьянский с крупой |  | 2,6 | | 5,3 | 14,3 | | 116 | 134 |
| Картофель тушеный с мясом | 200 | 14,82 | | 12,67 | 35,29 | | 346,5 | 489 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,9 | | 4,5 | 21,6 | | 138 | 958 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 204 |  |
| Апельсин | 250 | 0,9 | | 0,2 | 8,1 | | 36 |  |
| **Итого за день** | |  |  | |  |  | | **1184,5** |  |
| **11 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 4,5 | | 6,75 | 22,35 | | 267,85 | 311 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 0,0 | 15,2 | | 60 | 686 |
| Хлеб с сыром | 80/20 | 80/20 | | 10,4 | 3,4 | | 135/72 |  |
| Мандарин | 200 | 1,4 | | 0,3 | 12,1 | | 64 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 137 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | | 0,06 | 2,04 | | 19 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,0 | | 5,2 | 13,1 | | 158 | 110 |
| Пюре картофельное | 200 | 12,52 | | 14,16 | 23,78 | | 267 | 520 |
| Бедро куриное запеченое | 100 | 9,72 | | 18,56 | 7,32 | | 234,8 |  |
| Сок | 200 | 5,50 | | - | 1,73 | | 67 | 868 |
| Банан | 100 | 1,50 | | 0,10 | 19,20 | | 89 |  |
| Хлеб | 100 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 204 |  |
| **Итого за день** | |  |  | |  |  | | **1875,85** |  |
| **12 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная с маслом | 200/5 | 4,5 | | 6,75 | 22,35 | | 267,85 | 311 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | | 0,00 | 30,16 | | 60,91 | 693 |
| Хлеб с маслом (бутерброд) | 80/2 | 2,28/0,12 | | 0,54/16,50 | 29,8/0,18 | | 149,6 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 137 |  |
| Яблоко | 180 | 0,6 | | 0,3 | 23,6 | | 95 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | | 0,06 | 2,04 | | 19 |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 4,24 | | 6,18 | 16,96 | | 136,20 | 137 |
| Макароны с сыром | 200/5 | 9,50 | | 13,50 | 22,00 | | 248 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 0,0 | 15,2 | | 60 | 686 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 204 |  |
| Груша | 180 | 0,6 | | 0,3 | 23,6 | | 95 |  |
| **Итого за день** |  |  |  | |  |  | | **1745,16** |  |
| **13 день** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,0 | | 7,9 | 24,7 | | 141 | 160 |
| Хлеб с сыром | 60/20 | 2,28/4,54 | | 0,54/5,82 | 59,6 | | 135/72 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | | 0,0 | 15,2 | | 60 | 686 |
| Хлеб | 80 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 137 |  |
| Банан | 250 | 0,60 | | - | 5,30 | | 36 |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | | 0,06 | 2,04 | | 19 |  |
| Суп крестьянский с крупой |  |  | |  |  | |  |  |
| Горошница с подливом | 200/20 | 13,34 | | 5,76 | 33,87 | | 238,25 | 409 |
| Котлета мясная | 100 | 17,7 | | 12,6 | 3,6 | | 244 | 161 |
| Сок | 200 | 1,0 | | 0,03 | 24,0 | | 94 |  |
| Хлеб | 100 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 204 |  |
| **Итого за день** |  |  |  | |  |  | | **1308,25** |  |
| **Завтрак** | Вареники с творогом | 200/5 | 9,5 | | 13,5 | 22 | | 348 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | | 3,19 | 19,71 | | 118,89 | 692 |
| Хлеб с сыром | 60/20 | 2,28/4,54 | | 0,54/5,82 | 59,6 | | 135/72 |  |
| Хлеб | 80 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 137 |  |
| Груша | 250 | 0,60 | | - | 5,30 | | 36 |  |
| **Обед** | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 60 | 0,57 | | 0,06 | 2,04 | | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 4,24 | | 6,18 | 16,96 | | 136,20 | 210 |
| Плов с мясом | 200 | 14,82 | | 12,67 | 35,29 | | 346,5 | 492 |
| Хлеб | 100 | 4,05 | | 0,45 | 23,50 | | 204 |  |
| Компот с витамином С | 200 | 1,3 | | - | 29,89 | | 116 | 868 |
| Мандарин | 180 | 0,72 | | - | 17,28 | | 68,40 |  |
| **Итого за день** |  |  |  | |  |  | | **1664,99** |  |