

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ *С.С.С.С.*
С.С.С.С.
2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
А.Б. Стависский
2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся, возрастная категория с 12 лет.

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	11,03	13,11	72,21	546,98	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,90	3,92	196,8	246
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,40	28,84	88,99	851,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	43,43	41,95	161,20	1398,18	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,62	22,19	71,21	636,55	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	23,00	23,83	94,64	827,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	37,62	46,02	165,85	1464,4	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,35	11,38	60,55	525,06	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,44	28,21	80,52	837,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	50,79	39,59	141,07	1362,13	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,50	19,18	98,96	736,01	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	120	12,41	15,02	13,19	196,5	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,06	26,62	115,72	961,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	49,56	45,80	214,68	1697,11	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,16	23,33	84,82	733,89	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,51	23,04	51,92	718,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	50,67	46,37	136,74	1452,05	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,29	19,80	48,93	548,18	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,56	22,08	95,48	839,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	49,85	41,88	144,41	1388,1	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,8	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,96	19,18	96,43	711,15	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,45	20,56	67,65	727,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	41,41	39,74	164,08	1438,9	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,04	19,94	63,26	569,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,78	29,28	103,23	922,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	37,82	49,22	166,49	1491,7	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Птица тушенная в соусе	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,31	16,43	48,13	518,48	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели мясные (с соусом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	21,37	23,08	67,34	712,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	42,68	39,51	115,47	1230,98	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	14,59	13,93	74,17	575,72	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,25	16,95	99,54	816,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	44,84	30,88	173,71	1392,54	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		14010	448,67	420,96	1583,7	14316,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1401	44,867	42,096	158,37	1431,609	