

«Утверждаю»

Директор
МОУ СОШ с.г.Ермолино»
И.В. Давыдова

01 09 2022 г



**Примерное десятидневное меню горячего питания для
учащихся 1-11 классов (завтрак и обед)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда завтраки 12-18 лет, обедаы 7-11 лет/ 12-18 лет				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Макароны отварные	200	10,2	14,8	38,9	331,3
204	Чай	200	3,8	3,7	20,2	121
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Завтрак			23,2	27,4	73,7	631,3
Обед						
79	Суп-пюре гороховый	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,5	14,6	41,4	333
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
161	Сосиски "Русские" дозированные	100/1	11,1	24,2	1,6	268,4
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
26	Кукуруза консервированная	60	0,9	3,1	5,6	53
Итого за Обед			33,4	51,8	101,9	1001,6
Итого за день			57	79,2	175,6	1632,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеда 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
98	Каша гречневая (вязкая) молоч.	200	17,9	9,9	69	440
Итого за Завтрак			20,5	10,2	99,4	572,1
Обед						
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
273	Капуста квашеная	60	1,1	0,1	1,3	11,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129
Итого за Обед			33,6	29,5	94,0	788,5
Итого за день			54,1	39,7	193,4	1361

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
115,03	Запеканка творожная со сгущ. мол	200	11,6	15,6	16,5	255
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
Итого за Завтрак			17,7	19,5	51,3	447
Обед						
58	Суп-лапша с курицей	250	1,9	5,3	9,2	103
171,03	Котлета (биточек) из куриного филе	100/180	40,8	39,7	98,1	872
274,00	Рис припущенный	180	4,6	17,1	42,9	348
274	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1	7,8
220	Кисель плодово-ягодный	200			33,9	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5
Итого за Обед			50,2	62,5	200,9	1535,8
Итого за день			67,9	82,0	209,6	1638,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5
198	Чай	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
351	Хлеб 30г	30	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Завтрак			7,9	8,8	31,4	233,6
Обед						
56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131
151,01	Голубцы ленивые	100	12,8	6,7	15,4	176
232	Помидор свежий	60				
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
332	Печенье	050/1шт	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Обед			22	14	98	604
Итого за день			29,8	22,7	129,7	837,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки обеды

День: пятница
Неделя: 1

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
229	Макаронные изделия отварные	200	34,5	44,1	213,1	688
44	Рыба отварная под маринадом	050/50	21,5	9,8	7,5	208
Итого за Завтрак			58,6	54,2	251,0	1028,1
Обед						
81	Суп из овощей с курицей	250/25	8,5	4,5	24,8	178,9
36	Курица тушеная в сметанном соусе	100	9,9	20	2,5	230,6
128	Картофель отварной	180	3,3	9,5	23,7	194,4
275	Салат из свежей капусты	60	1,9	0,1	3,9	24
220	Компот из с/ф	200			33,9	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукт	120/1 шт	2	3,9	22,1	129
Итого за Обед			26,9	41,2	127,2	985,9
Итого за день			53,3	59,8	186,5	1500

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды

День: понедельник
Неделя: 2

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
91	Каша молочная жидкая рисовая	200/20	5,4	13	34,8	277,2
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
Итого за Завтрак			14,9	22	65,2	517,3
Обед						
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4
169	Гуляш из говядины	100	15	13,3	4,5	198
274	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1	15,0
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,5	14,6	41,4	333
Итого за Обед			36,2	39,7	106,4	922,4
Итого за день			51,1	61,7	171,6	1439,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды

День: вторник
Неделя: 2

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
108	Макароны с сыром	200/20/5	12,9	16,1	48,7	376
Итого за Завтрак			19	20	83,5	568
Обед						
49	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	5,2	9,9	104
166	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12,5	10,5	2,5	155
226	Рагу овощное	180	3,1	7,1	15,7	154,5
273	Кукуруза консервированная	60	1,1	0,1	1,3	11,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129
Итого за Обед			22,7	28,3	102,8	775,1
Итого за день			41,7	48,3	186,3	1343,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
204	Чай с сахаром	200	3,8	3,7	20,2	121
94	Каша пшённая (вязкая)с маслом	200	5,9	10,6	25,5	220,5
Итого за Завтрак			18,9	23,2	60,3	520,5
Обед						
72	Борщ с капустой	250	7,1	5	17,8	141
6	Плов по-узбекски	250	19,9	25,8	39,8	474
21	Помидор свежий	60	0,9	5,1	5,2	69
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
Итого за Обед			30,2	36,1	111,3	884
Итого за день			49,1	59,3	171,6	1404,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки обеды

День: четверг
Неделя: 2

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеды 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5
Итого за Завтрак			13,9	18,3	35,8	356,5
Обед						
63	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,5	14,6	41,4	333
272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	10,2	7,9	6	136,7
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8
275	Кукуруза консервированная	60	1,9	0,1	3,9	24
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5
Итого за Обед			29,3	28,3	108,0	800,5
Итого за день			43,2	46,6	143,8	1157,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки обеды

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: все классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 12-18 лет, обеда 7-11 лет/ 12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1
144,03	Рыба под маринадом	50/50	13,5	0,5	0,3	57,6
226	Рис припущенный	200	4,6	17,1	42,9	348
Итого за Завтрак			18,4	17,7	59,0	466,7
Обед						
60	Суп крестьянский с курицей	250	2,3	5,4	15,7	114
36	Мясо тушённое	100	9,9	20	2,5	230,6
229	Картофель отварной	200	34,5	44,1	213,1	688
273	Капуста квашеная	60	1,1	0,1	1,3	11,4
220	Кисель плодоягодный	200			33,9	129
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71
332	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129
Итого за Обед			27,9	40,7	133,7	1008
Итого за день			46,3	58,4	192,7	1474,7