

Согласовано:



Директор МБОУ Полненская СОШ

Ткачева Л.В.



Утверждаю:

ИП Фрей А.А.

АНДРЕЕВИ

**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся
МБОУ Полненская СОШ
Возрастная категория 7-11 лет
В 2022-2023 учебном году.**

**При составлении меню использовался
Сборник рецептов на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях**

**Под общей редакцией
М.П.Могильный; В.А.Тутельян**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,73	15,03	54,15	381,6	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,90	21,57	85,44	660,79	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	0,44	0,66	3,66	21,24	61
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Картофельное пюре	150	1,11	2,14	7,08	50	131
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	23,72	43,65	70,36	757,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	43,62	65,22	155,80	1418,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,2	210
	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Масло сливочное (порциями)	15	0,10	8,70	0,16	67,92	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	38,06	46,69	73,13	841,34	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,66	54
	Печень по-строгановски	90/20	19,09	14,00	3,16	237,48	95
	Макаронные изделия отварные	150/4	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Икра свекольная	60	0,00	0,00	0,00	0	46
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	32,50	20,66	95,07	710,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	70,56	67,35	168,20	1551,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Лепешки с творогом	255	23,08	18,00	58,68	485,6	208
	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	15	0,10	8,70	0,16	67,92	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	32,45	30,30	89,97	799,36	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,64	0,96	4,54	29,66	59
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	321,6	145
	Капуста тушеная	60	1,30	1,96	5,66	45,39	134
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	17,56	22,24	91,02	620,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	50,01	52,54	180,99	1419,79	
День 4							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	65/20	4,14	5,14	7,85	92,64	87
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	4,92	3,72	30,90	238,8	170
	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	12
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,64	15,11	86,64	597,34	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,86	9,78	152,56	774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,46	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,92	37,08	223,2	168
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		755	33,54	40,12	114,11	965,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	49,18	55,23	200,75	1563,16	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Тефтели 1-й вариант	90/20	5,58	19,39	10,43	236,49	278
	Картофельное пюре (с маслом)	150/7	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	16,25	34,48	78,28	685,65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,66	54
	Глов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25,73	58,38	110,77	1048,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	41,98	92,86	189,05	1733,85	

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	240	8,21	12,84	51,34	344,69	182
	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	7,08	29,08	270
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	Масло сливочное (порциями)	15	0,10	8,70	0,16	67,92	1
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,21	28,03	87,35	647,54	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	0,44	0,66	3,66	21,24	61
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	28,26	46,22	99,01	911,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	46,47	74,25	186,36	1559,04	
День 7							
ЗАВТРАК	Икра свекольная	60	0,00	0,00	0,00	0	46
	Печень по-строгановски	90/20	19,09	14,00	3,16	237,48	95
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93	274
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	30,54	22,86	65,93	605,21
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	1,60	4,96	10,20	92,66	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	2,63	0,19	3,22	25,02	78
	Картофельное пюре	150	1,11	2,14	7,08	50	131
	Салат из белокочанной капусты	60	1,09	3,07	6,07	56,87	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	12,59	11,39	76,36	448,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43,13	34,25	142,29	1053,54	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	28
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,2	210
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Масло сливочное (порциями)	15	0,10	8,70	0,16	67,92	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	35,90	44,25	63,87	773,66
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,66	54
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	321,6	145
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	18,07	27,89	95,98	693,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	53,97	72,14	159,85	1467,38	
День 9							
ЗАВТРАК	Лепешки с творогом	255/5	47,18	56,36	128,78	1224	206
	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93	274
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	60,46	66,77	182,95	1582,05
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,64	0,96	4,54	29,66	59
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,55	53,18	103,94	967,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	85,01	119,95	286,89	2549,58	
День 10							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	90/20	5,58	19,39	10,43	236,49	278
	Картофельное пюре (с маслом)	150/7	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Капуста тушенная	60	1,30	1,96	5,66	45,39	134
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	6,34	25,52	268
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	12,14	30,75	52,48	533,66
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	12
	Свекольник	200/7	1,60	4,14	11,86	90,66	55
	Котлета из свинины	90	10,67	26,46	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,96	3,90	41,10	219	167
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,88	0,18	21,02	87,68	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	26,59	40,93	121,67	938,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	38,73	71,68	174,15	1472,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12905	522,66	705,47	1844,33	15788,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1290,5	52,27	70,55	184,43	1578,86	