

Согласовано:

Директор: ООШ Фоминская

Мережко Л.Н.



Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



**Примерное меню на 10 дней.**

**Горячее питание обучающихся**

**МБОУ Фоминская ООШ**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

**В 2021-2022 учебном году.**

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

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

**2021 г.**

# СОГЛАСОВАНО



*И. Ширин*  
(дата)

# УТВЕРЖДАЮ



*Фрей А.А.*  
(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,56	13,22	47,65	335,81	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)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>465</b>	<b>14,33</b>	<b>17,75</b>	<b>62,24</b>	<b>514,86</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	0,55	0,83	4,58	26,55	61
	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55	13
	Гуляш	100/15	19,16	46,53	5,51	516,96	92
	Картофельное пюре	200	1,48	2,86	9,44	66,66	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>28,25</b>	<b>55,77</b>	<b>74,66</b>	<b>898,69</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>42,58</b>	<b>73,52</b>	<b>136,90</b>	<b>1413,55</b>		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,2	210
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,80	0,10	45,28	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>26,22</b>	<b>52,07</b>	<b>49,69</b>	<b>759,08</b>		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,00	6,20	12,75	115,83	54
	Печень по-строгановски	100/20	21,21	15,55	3,51	263,87	95
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,54	0,90	42,56	208,4	202
	Икра свекольная	100	0,00	0,00	0,00	0	46
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>37,01</b>	<b>23,70</b>	<b>110,95</b>	<b>821,62</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>63,23</b>	<b>75,77</b>	<b>160,64</b>	<b>1580,7</b>		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	200	18,10	14,12	46,02	380,86	208
	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93	274
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,80	0,10	45,28	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>23,74</b>	<b>22,87</b>	<b>71,99</b>	<b>572,54</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,80	1,20	5,67	37,07	59
	Куры отварные (2 вариант)	110	12,07	12,16	0,31	158,6	121
	Картофель отварной с маслом	180/7	2,63	4,43	21,20	130,36	129
	Салат из свежих помидоров	100	0,00	0,00	0,00	0	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>915</b>	<b>21,76</b>	<b>18,84</b>	<b>79,31</b>	<b>559,55</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>45,50</b>	<b>41,71</b>	<b>151,30</b>	<b>1132,09</b>		

День 4		90/20	5,73	7,11	10,87	128,28	87
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные						
	Каша рассыпчатая ( гречневая с маслом сливочным)	200	10,52	11,26	47,12	321,24	171
	Салат из свежих помидоров	100	0,00	0,00	0,00	0	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>18,33</b>	<b>18,62</b>	<b>84,02</b>	<b>559,52</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	11,73	7,33	12,22	190,7	774
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,00	0,00	0,00	0	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>37,84</b>	<b>65,95</b>	<b>117,91</b>	<b>1217,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>56,17</b>	<b>84,57</b>	<b>201,93</b>	<b>1776,59</b>	
День 5						92,8	52
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	262,77	278
	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,20	21,55	11,59	230,48	128
	Картофельное пюре (с маслом)	200/10	4,14	12,20	23,98	84,52	378
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	723,97	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>15,17</b>	<b>41,49</b>	<b>72,04</b>	<b>103,75</b>	<b>56</b>
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250/12	2,13	4,93	13,70	516,96	92
	Гуляш	100/15	19,16	46,53	5,51	297,6	165
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	11,20	6,96	46,32	55	13
	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	97,42	278
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	82,7	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	1206,83	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>39,55</b>	<b>63,97</b>	<b>120,66</b>	<b>1930,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>54,72</b>	<b>105,46</b>	<b>192,70</b>		
День 6						287,24	182
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	200	6,84	10,70	42,78	29,08	270
	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	7,08	53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	45,28	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,80	0,10	52,31	3
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	467,31	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,40</b>	<b>20,98</b>	<b>62,03</b>	<b>115,83</b>	<b>774</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	250	2,00	6,20	12,75	332,2	107
	Тефтели из свинины с рисом	100/20	8,52	27,84	13,09	292	167
	Каша пшеничная рассыпчатая	200/7	9,28	5,20	54,80	0	46
	Икра свекольная	100	0,00	0,00	0,00	97,42	278
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	82,7	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	973,55	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>26,06</b>	<b>40,29</b>	<b>132,77</b>	<b>1440,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>38,46</b>	<b>61,27</b>	<b>194,80</b>		
День 7						85,37	45
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	100	1,24	5,07	8,51	263,87	95
	Печень по-строгановски	100/20	21,21	15,55	3,51	295,1	202
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,82	7,88	49,20	93	274
	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	790,74	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>35,85</b>	<b>31,45</b>	<b>87,09</b>	<b>115,83</b>	<b>54</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,00	6,20	12,75	27,8	78
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2,92	0,21	3,58	66,66	131
	Картофельное пюре	200	1,48	2,86	9,44	302,7	28
	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	97,42	278
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	82,7	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	746,51	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>35,66</b>	<b>11,52</b>	<b>131,20</b>	<b>1537,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>71,51</b>	<b>42,97</b>	<b>218,29</b>		

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	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)	10	0,06	5,80	0,10	45,28	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>45,06</b>	<b>41,83</b>	<b>85,13</b>	<b>872,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	250	0,55	0,83	4,58	26,55	61
	Жаркое по-домашнему	280	63,00	67,76	68,32	1136,8	98
	Салат из свежих помидоров	100	0,00	0,00	0,00	0	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>69,81</b>	<b>69,64</b>	<b>125,03</b>	<b>1396,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>114,87</b>	<b>111,47</b>	<b>210,16</b>	<b>2268,97</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Лапшевник с творогом	200/7	37,00	44,20	101,00	960	206
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>45,88</b>	<b>52,60</b>	<b>138,47</b>	<b>1217,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,80	1,20	5,67	37,07	59
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	0,00	0,00	0,00	0	7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>26,91</b>	<b>59,82</b>	<b>111,36</b>	<b>1063,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1345</b>	<b>72,79</b>	<b>112,42</b>	<b>249,83</b>	<b>2281,35</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,20	21,55	11,59	262,77	278
	Картофельное пюре (с маслом)	200/10	4,14	12,20	23,98	230,48	128
	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,04	28,36	268
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>13,32</b>	<b>38,50</b>	<b>57,68</b>	<b>630,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,00	0,00	0,00	0	14
	Рассольник ленинградский	250/12	2,13	4,93	13,70	103,75	56
	Котлета из свинины	100	11,86	29,40	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	200/7	9,28	5,20	54,80	292	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>29,53</b>	<b>40,58</b>	<b>135,92</b>	<b>997,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>42,85</b>	<b>79,08</b>	<b>193,60</b>	<b>1627,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14530</b>	<b>602,68</b>	<b>788,24</b>	<b>1910,15</b>	<b>16990,07</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1453</b>	<b>60,27</b>	<b>78,82</b>	<b>191,02</b>	<b>1699,007</b>	