

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 7-11 лет
В 2022-2023 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**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети с 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	14,33	17,75	62,24	514,86	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	0,44	0,66	3,66	21,24	61
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	1,80	33	13
	Гуляш	90/15	17,24	41,88	4,96	465,26	92
	Картофельное пюре	160	1,18	2,29	7,55	53,33	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	785	25,60	48,58	70,10	806,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	39,93	66,33	132,34	1321,21		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	20,77	40,19	45,37	613,73		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,66	54
	Печень по-строгановски	60/20	12,73	9,33	2,11	158,32	95
	Макаронные изделия отварные	160/5	6,03	0,72	34,05	166,72	202
	Икра свекольная	60	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	755	26,62	16,06	98,49	651,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	47,39	56,25	143,86	1264,95		
День 3							
ЗАВТРАК	Лепешки с творогом	150	13,58	10,59	34,52	285,64	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	19,22	19,34	60,49	477,32		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,64	0,96	4,54	29,66	59
	Куры отварные (2 вариант)	100	10,97	11,05	0,28	144,18	121
	Картофель отварной с маслом	150/7	2,19	3,69	17,67	108,63	129
	Салат из свежих помидоров	60	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	785	20,06	16,75	74,62	515,99		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	39,28	36,09	135,11	993,31		

День 4			60/20	3,82	4,74	7,25	85,52	87
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные							
	Каша рассыпчатая (гречневая с маслом сливочным)	150	7,89	8,45	35,34	240,93	171	
	Салат из свежих помидоров	60	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	13,79	13,44	68,62	436,45		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,86	9,78	152,56	774	
	Плов из свинины	250	17,73	51,40	47,82	707,9	96	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	33,37	58,31	109,73	1093,98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	47,16	71,75	178,35	1530,43		
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52	
	Тефтели 1-й вариант	60/20	3,72	12,93	6,95	157,66	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	11,09	27,42	58,10	524,12		
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200/7	1,70	3,94	10,96	83	56	
	Гуляш	90/15	17,24	41,88	4,96	465,26	92	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,40	5,22	34,74	223,2	165	
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	1,80	33	13	
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	34,08	54,79	104,59	1037,98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	45,17	82,21	162,69	1562,1		
День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	200	6,84	10,70	42,78	287,24	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	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,80	0,10	45,28	1	
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	12,40	20,98	62,03	467,31		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	1,60	4,96	10,20	92,66	774	
	Тефтели из свинины с рисом	90/20	7,67	25,06	11,78	298,98	107	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,96	3,90	41,10	219	167	
	Икра свекольная	60	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	22,49	34,97	115,21	844,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	34,89	55,95	177,24	1311,47		
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	3,04	5,11	51,22	45	
	Печень по-строгановски	60/20	12,73	9,33	2,11	158,32	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		495	24,92	21,23	69,99	577,27		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,66	54	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2,92	0,21	3,58	27,8	78	
	Картофельное пюре	160	1,18	2,29	7,55	53,33	131	
	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	28	
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	25,76	9,23	105,44	588,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	50,68	30,46	175,43	1166,2		

День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	28
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	31,21	33,07	62,93	654,47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	0,44	0,66	3,66	21,24	61
	Жаркое по-домашнему	250	56,25	60,50	61,00	1015	98
	Салат из свежих помидоров	60	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	62,95	62,21	116,79	1269,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	94,16	95,28	179,72	1924,23	
День 9							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150/5	27,75	33,15	75,75	720	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	36,63	41,55	113,22	977,91
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,64	0,96	4,54	29,66	59
	Плов из свинины	250	17,73	51,40	47,82	707,9	96
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	24,63	53,41	104,49	971,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	61,26	94,96	217,71	1948,99	
День 10							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	60/20	3,72	12,93	6,95	157,66	278
	Картофельное пюре (с маслом)	150/7	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,70	1,80	33	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	9,48	25,03	45,84	445,28	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,00	0,00	0,00	0	14
	Рассольник ленинградский	200/7	1,70	3,94	10,96	83	56
	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	25,59	35,35	117,95	867,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	35,07	60,38	163,79	1312,57	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12360	494,99	649,66	1666,24	14335,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1236	49,50	64,97	166,62	1433,546	