

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 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**

2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	28,25	55,77	74,66	898,69		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	42,58	73,52	136,90	1413,55		
День 2							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	26,22	52,07	49,69	759,08		
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	37,01	23,70	110,95	821,62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	63,23	75,77	160,64	1580,7		
День 3							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	23,74	22,87	71,99	572,54		
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
ИТОГО ЗА ОБЕД	915	21,76	18,84	79,31	559,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	45,50	41,71	151,30	1132,09		

День 4							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	90/20	5,73	7,11	10,87	128,28	87
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	18,33	18,62	84,02	559,52	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	37,84	65,95	117,91	1217,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	56,17	84,57	201,93	1776,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	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
	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		625	15,17	41,49	72,04	723,97	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250/12	2,13	4,93	13,70	103,75	56
	Гуляш	100/15	19,16	46,53	5,51	516,96	92
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	11,20	6,96	46,32	297,6	165
	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55	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		925	39,55	63,97	120,66	1206,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	54,72	105,46	192,70	1930,8	
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	250	2,00	6,20	12,75	115,83	774
	Тефтели из свинины с рисом	100/20	8,52	27,84	13,09	332,2	107
	Каша пшеничная рассыпчатая	200/7	9,28	5,20	54,80	292	167
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	26,06	40,29	132,77	973,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	38,46	61,27	194,80	1440,86	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	100	1,24	5,07	8,51	85,37	45
	Печень по-строгановски	100/20	21,21	15,55	3,51	263,87	95
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,82	7,88	49,20	295,1	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		625	35,85	31,45	87,09	790,74	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,00	6,20	12,75	115,83	54
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2,92	0,21	3,58	27,8	78
	Картофельное пюре	200	1,48	2,86	9,44	66,66	131
	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	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		925	35,66	11,52	131,20	746,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	71,51	42,97	218,29	1537,25	

День 8							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	45,06	41,83	85,13	872,1	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	69,81	69,64	125,03	1396,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	114,87	111,47	210,16	2268,97	
День 9							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	45,88	52,60	138,47	1217,91	
ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	26,91	59,82	111,36	1063,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	72,79	112,42	249,83	2281,35	
День 10							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	13,32	38,50	57,68	630,01	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	29,53	40,58	135,92	997,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	42,85	79,08	193,60	1627,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14530	602,68	788,24	1910,15	16990,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1453	60,27	78,82	191,02	1699,007	