

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 2023-2024 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**

2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

растная
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 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
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,90	21,57	99,30	654,73	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,11	86,97	47
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	30,70	55,64	122,56	1095,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	50,60	77,21	221,86	1750,08	
День 2							
ЗАВТРАК							
	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167
	Кофейный напиток с молоком	220	3,96	4,31	27,94	167,42	379
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	46,19	19,21	163,13	965,69	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,93	0,83	43,92	215,46	202
	Икра свекольная	100	1,65	7,08	9,18	107,55	46
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	43,30	34,00	142,15	1073,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	89,49	53,21	305,28	2038,9	
День 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	250/7	8,03	10,23	42,98	285	187
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,61	19,38	89,07	580,56	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Рагу овощное с мясом курицы	280	11,03	21,34	36,20	375,2	145
	Капуста тушеная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	22,86	28,86	135,69	876,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	40,47	48,24	224,76	1456,68	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Тефтели рыбные	100/20	9,22	9,57	14,50	177,99	87
	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12
	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	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	23,02	23,90	107,17	724,7	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	250	18,47	9,98	17,95	237,28	774
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,09	4,45	50,38	260,19	168
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	100	1,22	3,08	6,16	57,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	47,68	48,13	160,60	1235,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	70,70	72,03	267,77	1959,77	
День 5							
ЗАВТРАК							
	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	6,69	85,86	52
	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,46	16,92	11,59	222,16	278
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,42	11,29	22,28	191,81	128
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	18,13	36,66	87,89	731,13	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,11	86,97	47
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	30,69	70,10	146,52	1313,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	48,82	106,76	234,41	2044,51	

АК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	240	8,21	12,84	51,34	344,69	182
	Чай с лимоном	200	0,44	0,00	14,18	58,14	270
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	18,77	23,73	96,79	653,32	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Макаронные изделия отварные	180/7	7,04	7,09	44,28	265,59	202
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	100	1,22	3,08	6,16	57,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	33,91	54,74	142,05	1177,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	52,68	78,47	238,84	1831,3	
День 7							
ЗАВТРАК	Икра свекольная	100	1,65	7,08	9,18	107,55	46
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95
	Макаронные изделия отварные	180/7	7,04	7,09	44,28	265,59	202
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	43,68	37,62	103,67	951,38	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	250	5,67	5,50	17,80	143,73	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,57	0,53	7,16	63,25	78
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из белокочанной капусты	100	2,03	5,12	10,67	98,08	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	25,78	18,34	129,29	770,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	69,46	55,96	232,96	1721,4	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	100	23,00	1,20	53,30	302,7	28
	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Масло сливочное (порциями)	15	0,05	4,35	0,08	33,96	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	40,61	16,36	139,87	843,93	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	69
	Рагу овощное с мясом курицы	280	11,03	21,34	36,20	375,2	145
	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	6,69	85,86	52
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	21,81	32,27	132,31	891,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	62,42	48,63	272,18	1735,2	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35	208,41	75
	Кофейный напиток с молоком	220	3,96	4,31	27,94	167,42	379
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,40	5,64	0,00	69,75	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,61	14,83	97,48	692,36
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	280	19,85	57,57	53,56	792,85	96
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	100	1,22	3,08	6,16	57,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	30,33	68,09	144,57	1283,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	48,94	82,92	242,05	1876,28	
День 10							
ЗАВТРАК	Капуста тушенная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134
	Тефтели 1-й вариант	100/20	6,46	16,92	11,59	222,16	278
	Картофельное пюре (с маслом)	180/5	3,42	11,29	22,28	191,81	128
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,65	51,03	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	18,10	31,77	87,78	682,49	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12
	Свекольник	250/12	2,13	4,85	14,38	105,42	55
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	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		885	32,12	48,92	159,47	1167,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	50,22	80,69	247,25	1850,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14910	583,80	704,12	2487,36	18264,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1491	58,38	70,41	248,74	1826,43	