

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Основная
 общеобразовательная школа» с.Вязовна
 / Н.А. Андреева
 01.08.2023г.

10-дневное меню горячего питания для учащихся 1-9 классов МКОУ «Основная общеобразовательная школа» с.Вязовна							
Возрастная категория: 7-16 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром (овсяная)	200	3,09	4,07	36,98	197,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,63	29	152,07	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	11,8	24,1	20,4	348,4	
	Булочка сдобная	50	8	9,5	56	340	
Итого за завтрак		500	25,99	40,3	142,38	1037,47	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	1,76	4,16	12,46	94,32	
	Рыба запеченная с картофельным пюре	100	4,3	4,6	5	78,6	
		180	3,08	2,33	19,13	109,81	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,86	3,65	5	56,29	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		890	16,44	15,6	85,86	549,68	
Итого за день		1330	28,17	23,04	184,44	1056,05	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	200	20,6	2,0	141,2	665,8	
	Блишечки с джемом	100	5,18	2,76	36,07	189,84	
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15	
Итого за завтрак		500	29,56	5,43	203,27	980,79	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Плов из курицы	180	30,9	28,9	82,16	712,34	
		40	7,81	11,75	1,44	142,75	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		730	47,43	44,51	159,02	1226,508	

Итого за день		1230	76,99	49,94	362,29	2207,298	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,31	13,1	37,6	301,54	
		10	0,5	82,5	0,8	748	
	Оладьи со сгущенным молоком	90	12,96	12,48	72,58	454,48	
	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,63	29	152,07	
Итого за завтрак		500	24,87	110,71	139,98	1656,09	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем с мясом	250	1,45	3,93	100	441,17	
		25					
	Рыба жареная (минтай) с картофельным пюре	100	7,64	7,4	2,2	105,96	
		180	3,49	2,64	21,68	124,44	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Сок в пакетах	200	1	0,2	20,2	86,6	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		815	19,51	15,03	178,48	927,23	
Итого за день		1365	47,83	743,74	341,86	1952,42	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	7,37	14,2	1,27	162,36	
	Какао с молоком	200	3,78	67	26	125,15	
	Булочка сдобная	50	8	9,5	56	340	
	Хлеб пшеничный с маслом	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
		20	0,5	82,5	0,8	748	
Итого за завтрак		500	23,6	173,7	108,27	1330,25	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	120	7,9	10,6	3,75	142	
		150	5,4	3,2	25,6	152,8	
	Компот из замороженных ягод	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		780	22,09	40,02	88,44	802,3	
Итого за день		1250	39,75	122,71	153,39	1279,98	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	20,46	15,48	39,2	377,96	
		20					
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/1 5	11,8	24,1	20,4	348,4	
Итого за завтрак		500	35,86	42,25	88,8	881,59	
Обед	Суп гороховый с	250	9	3,9	27,3	180,3	

	картофелем на курином бульоне						
	Тушеная капуста с мясом кур	180	4,68	10,44	17,64	183,24	
		40	7,81	11,75	1,44	142,75	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,44	0,07	44,28	139,52	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		730	27,86	27,02	125,06	814,87	
Итого за день		1140	57,72	53,47	207,96	1503,96	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/20	5,4	9,0	33,1	244,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/1 5	11,8	24,1	20,4	348,4	
Итого за завтрак		500	17,73	33,1	63,37	634,2	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,9	6,13	75,74	
	Котлеты куриные с картофельным пюре	100	14,8	15	27,2	303	
		150	3,69	2,8	23,16	132,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		760	27,38	23,8	11,63	770,24	
Итого за день		1225	40,02	35,24	87,82	1228,52	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	200	9,48	11,52	52,92	353,28	
		20					
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,15	
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/1 5	11,8	24,1	20,4	348,4	
Итого за завтрак		500	25,06	36,29	99,32	826,83	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	250	1,46	3,92	9,4	78,72	
		10	0,26	1,5	0,36	15,98	
	Макаронны отварные, гуляш с куриным мясом	180	6,12	9	34,2	242,28	
		100	9,21	14,7	0,78	172,26	
	Компот из яблок	200	0	0	22,2	88,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		800	22,98	29,98	101,34	767,1	
Итого за день		1170	37,37	42,55	196,01	1316,47	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	20,46	15,48	39,2	377,96	
		20					
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84	

	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/1 5	11,8	24,1	20,4	348,4	
Итого за завтрак		500	34,96	64,78	60,41	509,16	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Плов из курицы	180	30,9	28,9	82,16	712,34	
		30					
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Итого за обед		670	40,06	54,96	172,24	1163,84	
Итого за день		1170	61,04	70,76	251,44	1706,76	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный запечённый с зелёным горошком	200	5,42	9,9	1,1	115,18	
	Чай с сахаром и лимоном	20	3,6	0,1	9,8	55	
		200	0,53	0	9,87	41,6	
	Булочка школьная	50	5,12	1,98	26,96	146,14	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Итого за завтрак		500	18,62	12,48	62,13	475,02	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,76	4,16	12,46	94,32	
		10	0,26	1,5	0,36	15,98	
	Пельмени мясные. Салат из отварной свеклы с растительным маслом	180	15,5	8	29,7	245	
		100	0,86	3,65	5	56,29	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		800	25,31	18,37	102,12	667,22	
Итого за день		1230	37,51	30,63	155,8	1041,08	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	200/20	5,75	5,9	14,2	123,9	
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/1 5	11,8	24,1	20,4	348,4	
Итого за завтрак		500	20,25	55,2	35,41	713,14	
Обед	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	9	3,9	27,3	180,3	
	Бедро куриное запечённое Винегрет овощной	110	20,81	10,81	10,69	221,76	
		100	0,85	6,65	5	83,25	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	

Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Итого за обед	720	30,82	43,52	60,7	756,48	
Итого за день	1150	46,6	85,68	107,11	1384,68	