

Согласовано

директор Муниципальное общеобразовательное учреждение «Краснолиповковская седняя школа» Фроловского муниципального района Волгоградской области

В.В. Тимофеева

« 04 » 20



Утверждаю

И.П. Мордвинцева Е.А.

« 04 » 20

АЛЕКСАНДРОВА



Примерное 10 –ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7 – 11 лет в муниципальном общеобразовательном учреждении «Краснолиповковская средняя школа»

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕЛЬНИК							
	Каша вязкая молочная из риса (с маслом или сахаром)	150	4,54	5,80	32,52	200,22	174
	Чай с молоком	200	1,54	1,48	17,20	86,68	378
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ЗАВТРАК							
	Суп картофельный	200	7,32	4,14	16,12	131,34	97
	Тестели 2-й вариант	50	5,61	8,63	7,56	130,93	279
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	309
	Кисель из плодо-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,9	350
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ОБЕД							
ДЕЛЬНИК							
	Птица, тушеные в соусе с овощами	150	21,15	9,03	17,03	234,39	292
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	ПП
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ЗАВТРАК							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	29,89	15,33	68,91	521,85	103
	Рагу из овощей с мясом	150	1,58	2,28	11,02	75,68	89
	Чай с сахаром	200	15,34	12,49	14,29	232,25	376
	Хлеб пшеничный (40)	40	0,20	0,00	15,02	58,76	Н
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ОБЕД							
а)							
	Свекла отварная	50	0,79	0,05	4,64	22,14	315
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	80	14,44	11,25	12,04	203,22	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,00	4,17	36,63	207,83	203
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
ЗАВТРАК							
	Борщ с капустой и картофелем	200	24,59	15,87	87,65	577,39	82
	Плов из птицы	100	1,62	4,14	10,72	86,84	291
	Напиток из плодов шиповника	200	13,17	5,83	18,36	178,7	388
	Хлеб пшеничный (40)	40	0,68	0,28	20,76	88,2	Н
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н

		18,63	10,65	69,16	439,18		
ОБЕД							
чет верг)							
ЗАВТРАК							
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	80	11,37	7,10	13,28	159,42	234
	Пюре картофельное	150	3,40	4,53	22,74	145,75	312
	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	38,32	14,97	115,79	740,61	96
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	7,48	6,18	13,80	141,44	96
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	50	10,49	6,10	9,60	134,43	294
	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом/	100	5,98	5,16	26,71	177,6	171
	чай с молоком	200	1,54	1,48	17,20	86,68	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,65	19,32	86,63	625,59	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Тестели 2-й вариант	80	5,61	8,63	7,56	130,93	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	2,78	24,42	138,55	203
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,36	12,75	68,77	433,68	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,28	16,06	159,28	102
	Рагу из птицы	120	13,34	5,32	11,92	149,32	289
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,28	12,16	75,18	508,64	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	150	4,65	7,17	30,39	203,47	175
	чай с молоком	200	1,54	1,48	17,20	86,68	378
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,43	16,30	67,04	441,59	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	4,16	7,58	74,74	88
	Тестели 2-й вариант	50/30	5,61	8,63	7,56	130,93	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,00	2,78	24,42	138,55	203
	Кисель из плодо-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,9	350
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,31	15,97	68,86	467,56	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11	71
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	208	294
	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом/	150	8,97	7,74	40,06	266,4	171

О ЗА ЗАВТРАК ОБЕД	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379	
	Борщ с капустой и картофелем	200	28,52	23,11	89,06	671,44		
	Котлеты (биточки) рыбные	50	1,62	4,14	10,72	86,84	82	
	Картофель отварной (с маслом)	105	2,02	3,96	13,99	105	125	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		11,91	11,92	71,00	430,58		
	День 8 (среда)							
	ЗАВТРАК	Икра кабачковая промышленл произв-ва	40	0,00	0,00	0,00	0	73
Омлет натуральный		120	11,15	19,86	2,11	231,72	210	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	15,02	58,76	376	
Хлеб пшеничный (40)		40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,51	20,26	36,45	375,92			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,58	2,28	11,02	75,68	103	
	Плов из птицы	100	13,17	5,83	18,36	178,7	291	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		18,59	8,79	69,46	428,02		
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с соусом)	150/10	8,52	6,80	44,93	272,94	188	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,36	11,34	96,53	547,48			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	7,32	4,14	16,12	131,34	97	
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	50	5,05	3,42	4,11	66,38	492	
	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом/	100	2,18	3,85	10,67	90	127	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	0,00	15,22	61,14	377	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		17,97	11,81	65,44	434,3		
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Фрикадельки в соусе	80/30	13,05	12,02	9,26	197,06	280	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,00	4,17	36,63	207,83	203	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		22,47	16,59	80,43	551,47			
ОБЕД	Суп картофельный	200	9,54	6,10	14,58	151,68	101	
	Котлеты (биточки) рыбные	50	5,05	3,42	4,11	66,38	492	
	Картофель в молоке	100	2,18	3,85	10,67	90	127	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376	
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		20,13	13,77	63,70	452,26		