

	<p style="text-align: right;">«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ п.Сланцевый Рудник» _____/О.В.Растошанская/ Приказ №.34 от 26.01.2021 г</p>
--	---

Десятидневное меню
для организации горячего питания учащихся с 11 лет и старше

МОУ «СОШ п.Сланцевый Рудник»

1 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	200	252	6,1	7,8	39,2	24
	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,08	4,6	028	33
	Батон с маслом, сыром	100	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Чай сладкий	200	56,85	0,2	0,05	15,01	196
Итого завтрак		500					
Обед	Щи на м/к бульоне	250	221,84	13,25	15,62	24,06	18
	Плов с мясом	200/100	342,1	25,4	22,6	25,5	27
	Закуска порционная (огурец свежий)	100	12,2	0,62	0,09	1,24	982
	Компот из сухофруктов	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1010					
Фрукты	Фрукты свежие	120	79,2	0,7	-		
Итого за 1 день		1630	2198,19	78,95	72,48	283,41	

2 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	251,28	5,99	7,83	39,11	23
	Батон с маслом	100	338,15	8,02	11,87	48,29	1
	Кофейный напиток	200	132,02	3,08	3,52	23,13	130
Итого завтрак		500					
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	250	389,96	15,27	11,33	55,78	21
	Жаркое по-домашнему	250	442,1	35,2	19,4	47,8	44
	Закуска порционная (горошек зеленый)	100	11,2	1,86	0,12	3,9	243
	Компот из сухофруктов	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		960					
Фрукты	Фрукты свежие	120	79,2	0,7	-		
Итого за 2 день		1580	2491,48	96,54	105,98	291,56	

3 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	249,06	7,1	7,94	37,22	27
	Батон с маслом, сыром	100	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Чай сладкий	200	56,85	0,2	0,05	15,01	196
Итого завтрак		500					
Обед	Рассольник на м\к бульоне	250	348,76	21,44	14,03	31,66	20
	Капуста тушеная	200	149,9	3,57	14,48	11,58	28
	Тефтели	100	161,5	10,9	9,38	10,56	48
	Закуска порционная (помидор свежий)	100	7,66	0,66	0,12	2,12	247
	Кисель вишошка	200	122,21	0,19	0,18	24,37	59
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1010					
Фрукты	Фрукты свежие	120	79,2	0,7	-		
Итого за 3 день		1630	2130,24	72,16	67,53	316,37	

4 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	251,28	5,99	7,83	39,11	23
	Сырники со сметаной	100	102,9	2,36	2,49	17,1	37
	Какао	200	132,02	3,08	3,52	23,13	56
Итого завтрак		500					
Обед	Суп картофельный на м\к бульоне	250	234,9	15,93	15,18	22,73	16
	Каша пшеничная	200	237,2	6,3	8,28	35,95	26
	Гуляш	100	283,79	18,56	20,72	5,77	49
	Витошка	200	94	1,0	-	23,4	399
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		910					
Фрукты	Фрукты свежие	120	79,2	0,7	-		
Итого за 4 день		1530	1851,14	73,17	62,41	270,76	

5 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	317,1	9,16	10,13	45,24	6
	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,08	4,6	0,28	33
	Батон с малом	100	338,15	8,02	11,87	48,29	1
	Чай сладкий	200	56,85	0,2	0,05	15,01	196
Итого завтрак		500					
Обед	Щи с фасолью на м/к бульоне	250	270,4	18,35	9,75	25,48	18
	Каша гречневая	180	249	7,57	6,9	37,69	26
	Биточки	100	172,0	10,91	10,23	9,03	45
	Соус бешамель	100	152,2	4,66	10,01	14,44	38
	Закуска порционная (огурец свежий)	100	10,2	0,42	0,06	1,14	982
	Компот из сухофруктов	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1090					
Фрукты	Фрукты	120	79,2	0,7	-		
Итого за 5 день		1710	2141,4	84,05	69,17	297,40	

6 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Плов с фруктами	200	408,25	4,99	11,93	70,19	183
	Батон с маслом, сыром	100	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Какао	200	132,02	3,08	3,52	23,13	56
Итого завтрак		500					
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	291,4	15,74	14,36	23,3	217
	Картофель, тушеный с мясом	200/100	410,7	19,36	19,4	33,11	29
	Кабачковая икра	100	61,0	1,0	4,5	4,3	11
	Компот из кураги	200	92,2	0,36	0,04	23,56	5
	Кабачковая икра	100	61,0	1,0	4,5	4,3	11
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1010					
Фрукты	Фрукты	120	79,2	0,7	-		
Итого за 6 день		1630	2635,4	89,07	78,32	317,03	

7 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	292,74	3,94	9,01	43,94	23
	Блины со сметаной	150	246,4	6,14	7,59	38,9	74
	Ряженка	200	112,0	5,6	6,4	8,2	40
Итого завтрак		550					
Обед	Борщ украинский со сметаной на м\к бульоне	250	250,64	13,25	12,62	14,06	17
	Котлета рыбная с вермишелью	200/100	320,4	19,45	8,79	39,85	25/42
	Компот из сухофруктов	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		910					
Фрукты	Фрукты	120	79,2	0,7	-		
Итого за 7 день		1530	1982,55	80,69	68,15	276,08	

8 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная	200	245,08	7,58	9,28	31,73	23
	Батон с масло, сыром	100	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Какао	200	132,02	3,08	3,52	23,13	56
Итого завтрак		500					
Обед	Суп крестьянский с крупой на м\к бульоне	250	299,6	16,0	17,98	18,51	16
	Каша гречневая	200	304,5	8,87	9,75	47,65	26
	Котлета	100	127,9	10,91	5,49	9,07	45
	Соус сметанный	100	131,7	7,8	4,38	8,07	38
	Закуска порционная (горошек зеленый)	100	10,2	1,86	0,12	3,9	243
	Компот из сухофруктов	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1110					
Фрукты	Фрукты	100	79,2	0,7	-		
Итого за 8 день		1730	2239,84	87,29	80,68	339,31	

9 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша гречневая с маслом, сахаром	200	332,9	9,16	10,13	45,24	41
	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,08	4,6	0,28	33
	Батон с маслом	100	338,15	8,02	11,87	48,29	1
	Чай с молоком сладкий	200	82,82	1,61	1,3	17,38	94
Итого завтрак		500					
Обед	Суп с фрикадельками	250	134,9	5,93	5,18	12,73	19
	Вермишель отварная	200	290,55	7,25	8,12	45,96	25
	Котлета	100	127,9	10,91	5,49	9,07	45
	Соус красный основной	100	45,9	1,54	5,2	3,42	21
	Закуска порционная (помидор свежий)	100	7,66	0,66	0,12	2,12	247
	Витошка	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1110					
Фрукты	Фрукты	120	79,2	0,7	-		
Итого за 9 день		1730	21174,24	90,61	80,38	313,57	

10 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная из геркулеса	200	207,38	6,33	8,9	25,49	23
	Яйцо вареное	1 шт	62,8	5,08	4,6	028	33
	Батон с маслом, сыром	100	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Чай сладкий с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	137
Итого завтрак		500					
Обед	Щи на м/к бульоне	250	221,84	13,25	15,62	24,06	18
	Плов с мясом	200/100	342,1	25,4	22,6	25,5	27
	Кабачковая икра	100	61,0	1,0	4,5	4,3	11
	Компот из сухофруктов	200	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
Итого обед		1010					
Фрукты	Фрукты	120	79,2	0,7	-		
Итого за 10 день		1630	2257,19	79,75	76,95	287,71	

