

	<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 7 лет до 11 лет

МОУ «СОШ п.Сланцевый Рудник»

1 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	150	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	180	56,85	0,2	0,05	15,01	196
Итого завтрак		430					
Обед	Щи на м/к бульоне	200	221,84	13,25	15,62	24,06	18
	Плов с мясом	200/70	342,1	25,4	22,6	25,5	27
	Компот из сухофруктов	180	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Закуска порционная (огурец свежий)	80	10,2	0,42	0,06	1,14	982
	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		890					
Фрукты	Фрукты свежие	100	79,2	0,7	-		
Итого за 1 день		140	2206,21	79,07	72,51	284,45	

2 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	251,28	5,99	7,83	39,11	23
	Батон с маслом	100	338,15	8,02	11,87	48,29	1
	Кофейный напиток	180	132,02	3,08	3,52	23,13	130
Итого завтрак		430					
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	220	389,96	15,27	11,33	55,78	21
	Жаркое по-домашнему	250	442,1	35,2	19,4	47,8	44
	Компот из сухофруктов	180	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Закуска порционная (горошек зеленый)	80	10,2	1,86	0,12	3,9	243
	Хлеб пшеничный	100	226	7,6	0,9	49,7	147
	Хлеб ржаной	60	99,5	2,8	0,55	21,65	7
	Кабачковая икра	80	61,0	1,0	4,5	4,3	11
Итого обед		890					
Фрукты	Фрукты свежие	100	79,2	0,7	-		
Итого за 2 день		1420	2551,5	97,54	110,37	296,4	

3 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	249,06	7,1	7,94	37,22	27
	Батон с маслом, сыром	80	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Чай сладкий	180	56,85	0,2	0,05	15,01	196
Итого завтрак		440					
Обед	Рассольник на м\к бульоне	220	348,76	21,44	14,03	31,66	20
	Капуста тушеная	150	149,9	3,57	14,48	11,58	28
	Тефтели	90	161,5	10,9	9,38	10,56	48
	Закуска порционная (помидор свежий)	80	7,66	0,66	0,12	2,12	247
	Кисель Витошка	180	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		890					
Фрукты	Фрукты свежие	100	79,2	0,7	-		
Итого за 3 день		1430	2129,79	72,06	67,53	316,37	

4 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	251,28	5,99	7,83	39,11	23
	Сырники со сметаной	100	102,9	2,36	2,49	17,1	37
	Какао	180	132,02	3,08	3,52	23,13	56
Итого завтрак		430					
Обед	Суп картофельный на м\к бульоне	220	234,9	15,93	15,18	22,73	16
	Каша пшеничная	160	237,2	6,3	8,28	35,95	26
	Гуляш	90	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		830					
Фрукты	Фрукты свежие	100	79,2	0,7	-		
Итого за 4 день		1360	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	80	338,15	8,02	11,87	48,29	1
	Чай сладкий	180	56,85	0,2	0,05	15,01	196
Итого завтрак		460					
Обед	Щи с фасолью на м/к бульоне	200	270,4	18,35	9,75	25,48	18
	Каша гречневая	180	249	7,57	6,9	37,69	26
	Биточки	90	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)	80	10,2	0,42	0,06	1,14	982
	Компот из сухофруктов	180	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		890					
Фрукты	Фрукты	100	79,2	0,7	-		
Итого за 5 день		1450	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	180	408,25	4,99	11,93	70,19	183
	Батон с маслом, сыром	100	431,6	13,5	17,6	45,3	2
	Какао	180	132,02	3,08	3,52	23,13	56
Итого завтрак		460					
Обед	Суп-лапша на м/б	220	291,4	15,74	14,36	23,3	217
	Картофель, тушеный с мясом	150/90	410,7	19,36	19,4	33,11	29
	Кабачковая икра	80	61,0	1,0	4,5	4,3	11
	Витошка	180	92,2	0,36	0,04	23,56	5
	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		880					
Фрукты	Фрукты	100	79,2	0,7	-		
Итого за 6 день		1440	2574,4	88,07	73,82	312,73	

7 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	292,74	3,94	9,01	43,94	23
	Блины со сметаной	120	246,4	6,14	7,59	38,9	74
	Ряженка	180	112,0	5,6	6,4	8,2	40
Итого завтрак		480					
Обед	Борщ украинский со сметаной на м\к бульоне	200	250,64	13,25	12,62	14,06	17
	Котлета рыбная с вермишелью	180/90	320,4	19,45	8,79	39,85	25/42
	Компот из сухофруктов	180	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		810					
Фрукты	Фрукты	100	79,2	0,7	-		
Итого за 7 день		1390	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	180	132,02	3,08	3,52	23,13	56
Итого завтрак		480					
Обед	Суп крестьянский с крупой на м\к бульоне	220	299,6	16,0	17,98	18,51	16
	Каша гречневая	180	304,5	8,87	9,75	47,65	26
	Котлета	90	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)	80	10,2	1,86	0,12	3,9	243
	Компот из сухофруктов	180	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	100	79,2	0,7	-		
Итого за 8 день		1590	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	180	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	180	82,82	1,61	1,3	17,38	94
Итого завтрак		460					
Обед	Суп с фрикадельками	220	134,9	5,93	5,18	12,73	19
	Вермишель отварная	150	290,55	7,25	8,12	45,96	25
	Котлета	90	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)	80	7,66	0,66	0,12	2,12	247
	Витошка	180	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		980					
Фрукты	Фрукты	100	79,2	0,7	-		
Итого за 9 день		1540	2174,24	90,61	80,38	312,27	

10 день

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная из геркулеса	180	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	180	61,62	0,07	0,01	15,31	137
Итого завтрак		380					
Обед	Щи на м/к бульоне	220	221,84	13,25	15,62	24,06	18
	Плов с мясом	200/90	342,1	25,4	22,6	25,5	27
	Компот из сухофруктов	180	92,2	0,36	0,04	23,56	126
	Кабачковая икра	80	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		930					
Фрукты	Фрукты	100	79,2	0,7	-		
Итого за 10 день		1410	2257,19	80,01	76,95	287,61	

