

Принято на педсовете протокол
№_5 от «_28_»_12_ 2021г

Утверждено приказом
№_8 от «_28_»_12_ 2021г.
И.О. директора школы Г.В. Лисогор

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Газопровод
Бабынинского района Калужской области

10-дневное меню горячего питания для учащихся 5-9 классов

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сосиски отварные с зеленым горошком	150	9,21	14,7	0,78	172,26	
		50	1,55	0,1	3,25	20,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Школьная булочка	100	5,12	1,98	26,96	146,14	
Итого за завтрак		500	16,41	16,78	40,86	380,1	
Обед	Суп картофельный на костном бульоне	200	2,35	2,8	16,45	100,4	
	Котлеты из кур с рисом отварным	90	12,1	10,88	10,8	189,52	
		180	4,4	6,5	44	252,1	
	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	88,8	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	20,83	20,54	103,65	682,78	
Итого за день		1200	37,24	37,32	144,51	1062,88	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Вареники ленивые со сгущенным молоком	180	16,27	8,74	24,86	243,18	
		20					
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Итого за завтрак		500	21,18	9,79	66,61	439,27	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,78	4,9	6,13	75,74	
	Тефтели мясные с макаронными изделиями	90	6,93	7,47	11,07	139,23	
		180	6,12	9	34,2	242,28	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	17,34	21,73	71,47	550,81	
Итого за день		1200	38,52	31,52	138,08	990,08	
Неделя 1 День 3							

Завтрак	Омлет натуральный запечённый со свежим огурцом	200	5,42	9,9	1,1	115,18	
		70	0,4	0,05	1,25	7,05	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Итого за завтрак		500	10,3	10,45	36,42	280,93	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем с мясом	200	1,45	3,93	100	441,17	
		25					
	Котлеты из говядины с гречневой кашей	95	5,47	9,2	3	116,68	
		150	5,4	3,2	25,6	152,8	
	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		700	15,3	16,89	159	849,21	
Итого за день		1200	25,6	27,34	195,42	1130,14	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Морковные котлеты с творогом и сметанным соусом	150	7,54	9,33	12,76	165,17	
		50					
	Бутерброд с вареной колбасой	30	3,9	5,6	9,75	105	
		20					
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	
Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07		
Итого за завтрак		500	17,6	18,59	65,19	498,47	
Обед	Суп картофельный	200	2,35	2,8	16,45	100,4	
	Сосиски отварные с тушеной капустой	90	4,51	7,35	0,36	85,63	
		180	4,68	10,44	17,64	183,24	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	13,68	21,11	68,53	518,83	
Итого за день		1200	31,28	39,7	133,72	1017,3	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	8,31	13,1	37,6	301,54	
		10					
	Сосиска отварная	90	4,51	7,35	0,36	85,63	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	
Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07		
Итого за завтрак		500	15,91	21,44	61,31	501,84	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,76	4,16	12,46	94,32	
		10	0,26	1,5	0,36	15,98	
	Рыба жареная (минтай) с картофельным пюре	90	7,64	7,4	2,2	105,96	
		170	3,49	2,64	21,68	124,44	
	Напиток клюквенный	200	0,52	0,18	24,84	103,06	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	15,65	16,24	71,74	495,72	

Итого за день		1200	31,56	37,68	133,05	997,56	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,5	155,9	
		20					
	Каша рисовая молочная	150	4,5	8,13	32,17	219,85	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Чай с лимоном и сахаром		200	0,53	0	9,87	41,6	
Итого за завтрак		500	11,96	16,81	72,29	488,29	
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,7	25,2	0,81	116	
	Суфле запечённое из кур с гречневой кашей, с помидором свежим	100	9,58	12,07	4,93	166,67	
		150	5,4	3,2	25,6	152,8	
		20	0,18	0,04	0,54	3,24	
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	23,44	43,54	71,28	645,9	
Итого за день		1200	35,4	60,35	143,57	1134,19	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	180	9,48	11,52	52,92	353,28	
		20					
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,15	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Итого за завтрак		500	14,39	12,57	94,67	549,37	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	200	1,46	3,92	9,4	78,72	
		10	0,26	1,5	0,36	15,98	
	Тефтели рыбные с рисом отварным и соусом томатным	110	6,61	6,44	9,41	122,04	
		150	3,67	5,42	36,67	210,14	
	Напиток клюквенный	200	0,52	0,18	24,84	103,06	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	14,5	17,82	90,88	581,9	
Итого за день		1200	28,89	30,39	185,55	1131,27	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	190	20,46	15,48	39,2	377,96	
		10					
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	131,2	
	Яблоко	100	0,32	0,32	7,4	33,76	
Итого за завтрак		500	20,98	15,8	79,2	542,92	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	9	3,9	20,7	153,9	
	Биточки из кур с картофельным пюре	90	7,89	10,5	8,3	159,26	
		180	3,69	2,8	23,16	132,6	
	Чай	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	23,09	17,56	72,23	539,32	

Итого за день		1200	44,07	33,36	151,43	1082,24	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет запечённый смешанный с зелёным горошком	150	5,39	9,6	1,02	112,04	
		50					
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
Итого за завтрак		500	7,05	9,98	26,64	224,58	
Обед	Суп пюре из разных овощей на курином бульоне с гренками	200	1,8	4,9	14,3	108,5	
		10	1,67	0,18	11,16	52,94	
	Бефстроганов из говядины с макаронами отварными	90	10,87	11,1	2,55	153,58	
		180	6,12	9	34,2	242,28	
	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	22,88	25,61	106,69	748,77	
Итого за день		1200	29,93	35,59	133,33	973,35	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Макароны запечённые с сыром и яйцом	150	6,76	11,43	21,61	216,35	
	Котлета в тесте	150	6	5,21	16,59	137,25	
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
Итого за завтрак		500	15,46	41,84	39,01	594,44	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8,61	8,4	14,34	167,4	
	Филе куриное запечённое с яйцом с пюре картофельным	90	12,13	14,81	2	189,81	
		180	3,69	2,8	23,16	132,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,96		
Итого за обед		700	26,94	26,37	59,57	583,37	
Итого за день		1200	42,4	68,21	98,58	1177,81	