

Утверждаю.

Директор школы

Н.И.Тимошенко

09.01.2023 г

10-ти дневное МЕНЮ

рационов питания (осеннее-зимнее)

для учащихся 7-11 лет на 2022-2023г

(завтрак 60р 84коп)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
15	Сыр твердый в нарезке	30	2,3	3,4	-	40
Пром	Зеленый горошек	30	3	0,1	4	42
210	Омлет натуральный	140	12,6	18	3,3	226
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	610	20,2	18,8	51,4	464,4
ДОП. ПИТАНИЕ: (17,50 рублей)						
	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6	6,4	9,4	116
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3	4	47
54-7с	Суп картофельный с макар. издел.	250	6,5	3,5	23,1	150
291	Плов с курицей	210	12,3	10	22	273
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Яблоко свежее	100	0,5	-	16,5	69
	Итого	870	24,4	14,7	106,7	746
	Итого за день:	1680	53,2	46,9	279,5	1881,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
294	Котлета рубленая из птицы	114/150	7,2	6,5	43,7	262
203	Макароны отварные					
382	Какао с молоком	200	4	4	16	116
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,2	14,3	29,5	120
	Итого	514	19	12,8	86	534,4
Обед						
Пром	Огурец соленый	20	1,2	-	0,4	16,8
96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	130	22	21,8	10,5	340
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	650	34,8	35,3	94,8	878,3
	Итого за день:	1164	59,6	59,5	219,7	1683,7
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
15	Сыр твердый в нарезке	40	2,3	3,4	-	40
173	Каша геркулесовая молочная	250	3,8	4,4	18	152
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,2	14,3	29,5	120
	Итого	687	11,9	7,9	84,1	473,4

	Обед					
Пром	Зеленый горошек	30	3	0,1	4	42
54-2с	Борщ из св кап. с картоф со смет.	250/10	4,7	5,7	10,1	110,4
279	Тефтели «Детские»	80	12,3	13,2	15,7	233
304	Рис отварной	150	3,8	4,6	40,5	209
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	770	29,4	28,4	135,3	932,8
	<u>Итого за день:</u>	1457	53,2	46,9	279,5	1881,3
	Четверг , 1 неделя					
	Завтрак					
239	Запеканка творожн со /сметаной	130/20	6,2	7,6	28,2	206
15	Бутерброд с сыром/ батон	25/30	3,6	4,8	10,3	94,2
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	405	11,4	19,4	63,6	467,2
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	40	1,1	3	7	58
54-8з	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,4	166,3
54-9м	Жаркое по- домашнему (гов)	205	13,3	12,4	11,4	318
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	745	26,8	25,9	78,1	823,7
	<u>Итого за день:</u>	1150	39,3	54,4	199,1	1626,9
	Пятница , 1 неделя					
	Завтрак					
285	Макаронник с мясом	170	8,4	10,8	38,4	283,9
684	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,2	-	15,3	59,7
15	Бутерброд с маслом /батон	20/30	2	8,6	10,3	114,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	617	14,8	21,2	68,8	510
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
54-1с	Щи из свежей кап.со сметаной	250/10	5,8	7	7,1	116
232	Рыба запеченная с овощами / сыр	120/80	16,4	16	15	265,5
297	Рис отварной	155	3,8	4,6	40,5	209
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Яблоко свежее	95	0,5	-	16,5	69
	Итого	1020	31,6	38,3	121,2	944,1
	<u>Итого за день:</u>	1637	53,2	63,8	248,3	1759,9
	Понедельник , 2 неделя					
	Завтрак					
15	Бутерброд с сыром/ батон	25/30	3,6	4,8	10,3	94,2
173	Каша рисовая рассыпчатая/с маслом	150	3,8	4,4	18	152
684	Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
Пром	Фрукты:	1шт	1,8	-	16,8	79
	Итого	630	11,8	12,4	70,6	438,9

	Итого	630	11,8	12,4	70,6	438,9
	<u>ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)</u>					
Пром	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6 6,4	9,4	116	
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
54-2с	Борщ из св кап с картоф / смет.	250/10	5,8	7,1	12,6	138
332	Птица отварная	125	13	5,1	4	114
203	Макаронны отварные	120	5,2	3,7	25	166,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	810	29,3	21,8	82,9	661,5
	<u>Итого за день:</u>	1440	54,9	55,6	217,2	1608,4
	Вторник , 2 неделя					
	Завтрак					
280	Фрикадельки с /соусом	55/50	7,8	6,8	29	208
171	Каша пшеничная	150				
694	Какао с молоком	200	4	4	16	116
15	Кондитерское изделие	50	2	8,6	10,3	114,4
Пром	Фрукты:	1шт	1	0,6	10,3	48
	Итого	655	14,8	20	65,6	486,4
	Обед					
71	Винегрет овощной	60	1,6	10	6,7	121,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,7	7,2	17	156,8
Акт	Рыба запеченная	130	11,2	4,5	1,5	150
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,7	208,5
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	740	26,6	26,8	115,6	878,9
	<u>Итого за день:</u>	1395	55,2	54,1	236,5	1731,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
266	Бифштекс рубленый «Детский»	87/200	8,2	9,2	38,6	270,3
175	Каша «Дружба» (гарнир)					
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
		537				
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	40	1,1	3	7	58
54-9с	Суп картоф с макар изделиями	250	6,5	3,5	23,1	150
54-18м	Гуляш из мяса	80	20	19	7,8	284
297	Рис отварной	100	3,8	4,6	40,5	209
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	720	36,2	38,6	104,7	914,9
	<u>Итого за день:</u>	1257	53	67,8	261,4	1919,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Зеленый горошек	20	3	0,1	4	42

268	Биточки «Детские»	80/120	12,6	18	3,3	226
304	Рис отварной					
684	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	477	23,6	20,4	48,9	484,1
	Обед					
54-18с	Свекольник /со сметаной	250/10	2,2	5,4	13,3	110,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,8	13,2	340
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	660	28,9	32,4	74,7	701,1
	<u>Итого за день:</u>	1137	64,5	65,9	278,8	1582,1
	Пятница ,2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	140	29,5	10,7	22,2	304,2
Пром	Сметана	50	0,1	-	14,4	57,9
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Фрукты:	1шт	0,4	0,3	10,3	46
	Итого	690	30,2	11	62	465,1
	Обед					
54-3з	Помидор свежий*	60	0,7	-	2,3	13
Пром	Зеленый горошек	40	3	0,1	4	42
54-12с	Суп картоф. с пшённой крупой	250	7,9	3,8	12,4	115,7
54-3м	Голубцы ленивые	126	6,3	8,1	12,6	153
54-11г	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,5	208,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	860	23,2	24	109,1	711,6
	<u>Итого за день:</u>	1550	59,7	39,4	229,1	1482,7
	<u>Итого среднее значение в день:</u>	1300	55,2	56	237,4	1682,3



10-ти дневное МЕНЮ
рационов питания (осеннее-зимнее)
для учащихся 12-17 лет на 2022-2023г (завтрак 60р 84коп)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
15	Сыр твердый в нарезке	30	2,3	3,4	-	40
Пром	Зеленый горошек	30	3	0,1	4	42
210	Омлет натуральный	140	12,6	18	3,3	226
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	610	20,2	18,8	51,4	464,4
<u>ДОП. ПИТАНИЕ: (17,50 рублей)</u>						
	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6	6,4	9,4	116
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3	4	47
54-7с	Суп картофельный с макар. издел.	250	6,5	3,5	23,1	150
291	Плов с курицей	210	12,3	10	22	273
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Яблоко свежее	100	0,5	-	16,5	69
	Итого	870	24,4	14,7	106,7	746
	<u>Итого за день:</u>	1680	53,2	46,9	279,5	1881,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
294	Котлета рубленая из птицы	114/150	7,2	6,5	43,7	262
203	Макароны отварные					
382	Какао с молоком	200	4	4	16	116
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,2	14,3	29,5	120
	Итого	514	19	12,8	86	534,4
Обед						
Пром	Огурец соленый	20	1,2	-	0,4	16,8
96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	130	22	21,8	10,5	340
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	650	34,8	35,3	94,8	878,3
	<u>Итого за день:</u>	1164	59,6	59,5	219,7	1683,7
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
15	Сыр твердый в нарезке	40	2,3	3,4	-	40
173	Каша геркулесовая молочная	250	3,8	4,4	18	152
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,2	14,3	29,5	120
	Итого	687	11,9	7,9	84,1	473,4

	Обед					
Пром	Зеленый горошек	30	3	0,1	4	42
54-2с	Борщ из св кап. с картоф со смет.	250/10	4,7	5,7	10,1	110,4
279	Тефтели «Детские»	80	12,3	13,2	15,7	233
304	Рис отварной	150	3,8	4,6	40,5	209
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	770	29,4	28,4	135,3	932,8
	<u>Итого за день:</u>	1457	53,2	46,9	279,5	1881,3
	Четверг , 1 неделя					
	Завтрак					
239	Запеканка творожн со /сметаной	130/20	6,2	7,6	28,2	206
15	Бутерброд с сыром/ батон	25/30	3,6	4,8	10,3	94,2
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	405	11,4	19,4	63,6	467,2
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	40	1,1	3	7	58
54-8з	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,4	166,3
54-9м	Жаркое по- домашнему (гов)	205	13,3	12,4	11,4	318
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	745	26,8	25,9	78,1	823,7
	<u>Итого за день:</u>	1150	39,3	54,4	199,1	1626,9
	Пятница , 1 неделя					
	Завтрак					
285	Макаронник с мясом	170	8,4	10,8	38,4	283,9
684	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,2	-	15,3	59,7
15	Бутерброд с маслом /батон	20/30	2	8,6	10,3	114,4
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	617	14,8	21,2	68,8	510
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
54-1с	Щи из свежей кап.со сметаной	250/10	5,8	7	7,1	116
232	Рыба запеченная с овощами / сыр	120/80	16,4	16	15	265,5
297	Рис отварной	155	3,8	4,6	40,5	209
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Яблоко свежее	95	0,5	-	16,5	69
	Итого	1020	31,6	38,3	121,2	944,1
	<u>Итого за день:</u>	1637	53,2	63,8	248,3	1759,9
	Понедельник , 2 неделя					
	Завтрак					
15	Бутерброд с сыром/ батон	25/30	3,6	4,8	10,3	94,2
173	Каша рисовая рассыпчатая/с маслом	150	3,8	4,4	18	152
684	Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
Пром	Фрукты:	1шт	1,8	-	16,8	79
	Итого	630	11,8	12,4	70,6	438,9

	Итого	630	11,8	12,4	70,6	438,9
	ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)					
Пром	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6 6,4	9,4	116	
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
54-2с	Борщ из св кап с картоф / смет.	250/10	5,8	7,1	12,6	138
332	Птица отварная	125	13	5,1	4	114
203	Макароньы отварные	120	5,2	3,7	25	166,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	810	29,3	21,8	82,9	661,5
	Итого за день:	1440	54,9	55,6	217,2	1608,4
	Вторник , 2 неделя					
	Завтрак					
280	Фрикадельки с /соусом	55/50	7,8	6,8	29	208
171	Каша пшенная	150				
694	Какао с молоком	200	4	4	16	116
15	Бутерброд с маслом /батон	20/30	2	8,6	10,3	114,4
Пром	Фрукты:	1шт	1	0,6	10,3	48
	Итого	655	14,8	20	65,6	486,4
	Обед					
71	Винегрет овощной	60	1,6	10	6,7	121,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,7	7,2	17	156,8
Акт	Рыба запеченная	130	11,2	4,5	1,5	150
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,7	208,5
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	740	26,6	26,8	115,6	878,9
	Итого за день:	1395	55,2	54,1	236,5	1731,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
266	Бифштекс рубленый «Детский»	87/200	8,2	9,2	38,6	270,3
175	Каша «Дружба» (гарнир)					
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
		537				
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	40	1,1	3	7	58
54-9с	Суп картоф с макар изделиями	250	6,5	3,5	23,1	150
54-18м	Гуляш из мяса	80	20	19	7,8	284
297	Рис отварной	100	3,8	4,6	40,5	209
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	720	36,2	38,6	104,7	914,9
	Итого за день:	1257	53	67,8	261,4	1919,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Зеленый горошек	20	3	0,1	4	42

268	Биточки «Детские»	80/120	12,6	18	3,3	226
304	Рис отварной					
684	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	477	23,6	20,4	48,9	484,1
	Обед					
54-18с	Свекольник /со сметаной	250/10	2,2	5,4	13,3	110,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,8	13,2	340
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	660	28,9	32,4	74,7	701,1
	<u>Итого за день:</u>	1137	64,5	65,9	278,8	1582,1
	Пятница ,2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	140	29,5	10,7	22,2	304,2
Пром	Сметана	50	0,1	-	14,4	57,9
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Фрукты:	1шт	0,4	0,3	10,3	46
	Итого	690	30,2	11	62	465,1
	Обед					
54-3з	Помидор свежий*	60	0,7	-	2,3	13
Пром	Зеленый горошек	40	3	0,1	4	42
54-12с	Суп картоф. с пшённой крупой	250	7,9	3,8	12,4	115,7
54-3м	Голубцы ленивые	126	6,3	8,1	12,6	153
54-11г	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,5	208,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	860	23,2	24	109,1	711,6
	<u>Итого за день:</u>	1550	59,7	39,4	229,1	1482,7
	<u>Итого среднее значение в день:</u>	1300	55,2	56	237,4	1682,3