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 (завтра

(завтрак 60р 84коп)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
2	Понедельник, 1 неделя	порции (г)	(1)	(1)	(1)	
	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,
Пром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	610	20,2	18,8	51,4	464,
	ДОП. ПИТАНИЕ: (17,50 рублей)		20,2	10,0	31,4	404,
	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6	6,4	9,4	116
	Обед	200	3,0	0,4	7,4	110
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3	4	47
54-7c	Суп картофельный с макар. издел.	250	6,5	3,5	23,1	150
291	Плов с курицей	210	12,3	10	23,1	273
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	
Гост	Яблоко свежее	100	0,5	- 0,5	16,5	104,
	Итого	870	24,4	14,7	106,7	
	Итого за день:	1680	53,2	46,9		746
	;	1000	33,2	40,9	279,5	1881
	Вторник, 1 неделя					2
	Завтрак					
294	Котлета рубленная из птицы	114/150	7,2	(5	42.7	2.62
203	Макароны отварные	114/130	1,2	6,5	43,7	262
382	Какао с молоком	200	4		16	116
Пром	Батон	50		4	16	116
Пром	Фрукты:	1шт	3,6	0,5	21,5	104,
Пром	Итого	514	0,2	14,3	29,5	120
-	Обед	314	19	12,8	86	534,
Пром	Огурец соленый	20	1.0		0.1	
96	Рассольник «Ленинградский»	250	1,2		0,4	16,8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	130	5,7	7,1	14,5	145,
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		22	21,8	10,5	340
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Итого		3,6	0,5	21,5	104,
	THOIO	650	34,8	35,3	94,8	878,
	Итого за день:	1164	59,6	59,5	219,7	1683,
	Среда, 1 неделя					
1.5	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

			1			
	Обед					2 2 2 2
Пром	Зеленый горошек	30	3	0,1	4	12
54-2c	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		110,4
304	Рис отварной	150	3,8	4,6	15,7	233
684	Чай с сахаром	200	0,2	4,6	40,5	209
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6		15,1	57
1	Итого	770		0,5	21,5	104,4
	1110.0	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					
220	Завтрак					A
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:	1 шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	405	11.4	10.4		
	Обед	405	11,4	19,4	63,6	467,2
54-13-3	Салат из свеклы отварной	40	1.1	3	7	50
54-83	Суп картофельный с горохом	250	1,1		7	58
54-9м	Жаркое по- домашнему (гов)	205	8,4	5,7	20,4	166,3
Пром	Сок фруктовый	200	13,3	12,4	11,4	318
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	1,4	0.5	26,6	129
пром	услео ржано- пшеничный	30	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	745	26,8	25,9	78,1	823,7
	Итого за день:	1150	39,3	54,4	199,1	1626,9
		1700	57,5	34,4	199,1	1020,9
	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
54-1c	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	203,3
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5		
Гост	Яблоко свежее	95	0,5	- 0,3	21,5	104,4
	Итого	1020	31,6	38,3	16,5 121,2	69 944,1
				30,3	121,2	344,1
	Итого за день:	1637	53,2	63,8	248,3	1759,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак				2 22 4	
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
	ПОП ПИТАНИЕ. (16 - 5 - 2)				, in the second	
Пром	ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)					
Пром	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6 6,4	9,4	116	
	Обед				T	
77	Икра кабачковая	60	1,2	5.4		
54-2c	Борщ из св кап с картоф / смет.	250/10	5,8	5,4 7,1	12.6	57,
332	Птица отварная	125	13	5,1	12,6	13
203	Макароны отварные	120	5,2	3,7	25	114
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104
	Итого	810	29,3	21,8	82,9	661
	<u>Итого за день:</u>	1440	54,9	55,6	217,2	1608
	D				,	
	Вторник, 2 неделя					
200	Завтрак					
280 171	Фрикадельки с /соусом Каша пшенная	55/50	7,8	6,8	29	208
694	Каша пшенная Какао с молоком	150				y.
15	Кондитерское изделие	200	4	4	16	110
Пром	Фрукты:	50	2	8,6	10,3	114
тром	Итого	1шт	1	0,6	10,3	48
	111010	655	14,8	20	65,6	486
	Обед					
71	Винегрет овощной	60	1,6	10	6,7	121
54-3c	Рассольник Ленинградский	250	4,7	7,2	17	156.
Акт	Рыба запеченная	130	11,2	4,5	1,5	150
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,7	208.
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104.
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	740	26,6	26,8	115,6	878,
	Итого за день:	1395	55,2	54,1	236,5	1731
	C 2					
	Среда, 2 неделя Завтрак					
266	Бифштекс рубленый «Детский»	97/200	0.0			
175	Каша «Дружба» (гарнир)	87/200	8,2	9,2	38,6	270,
684	Чай с сахаром	200	0.2		15.1	
Пром	Батон	50	0,2 3,6	0.5	15,1	57
		537	3,0	0,5	21,5	104,
	Обед	331				
54-13-3	Салат из свеклы отварной	40	1,1	3	7	58
54-9c	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,
	Итого	720	36,2	38,6	104,7	914,
	<u>Итого за день:</u>	1257	53	67,8	261,4	1919.
	1 -		50' 8000	, , , -	,•	1717
9	Четверг,2 неделя					
Пром	Завтрак Зеленый горошек	20	2			
· · POW	эеленый горошек	20	3	0,1	4	42

	Итого среднее значение в день:	1300	55,2	56	237,4	1682,3
-	Итого за день:	1550	59,7	39,4	229,1	1482,7
	Ишала да дани				,,,,,	/11,0
	Итого	860	23,2	24	109,1	711,6
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	- 1,0	19,8	208,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,5	208,5
54-3м	Голубцы ленивые	126	6,3	8,1	12,6	153
	Суп картоф. с пшённой крупой	250	7,9	3,8	12,4	115,7
<u>11ром</u> 54-12с	Зеленый горошек	40	3	0,1	4	42
Пром	Помидор свежий*	60	0,7	-	2,3	13
54-33	Обед					
		690	30,2	11	62	465,1
	Итого	1шт	0,4	0,3	10,3	46
Пром	Фрукты:	200	0,2	-	15,1	57
684	Чай с сахаром	50	0,1	-	14,4	57,9
Пром	Сметана	140	29,5	10,7	22,2	304,2
54-1т	Запеканка из творога	1.10			e - B a a se	
	Завтрак					
	Пятница ,2 неделя			00,5	270,0	1362
	<u>Итого за день:</u>	. 1137	64,5	65,9	278,8	1582.
	PHOLO	660	28,9	32,4	74,7	701,
Пром	Итого	50	3,6	0,5	21,5	104,
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	200	0,2	-	15,1	57
684	Капуста тушеная с мясом Чай с сахаром	200	22,1	21,8	13,2	340
54-10м	Свекольник /со сметаной	250/10	2,2	5,4	13,3	110,
54-18c	Обед				6 40 5	
		4//	23,6	20,4	48,9	484,
	Итого	477	3,6	0,5	21,5	104,
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	200/7	0,2	-	15,3	59,7
684	Чай с лимоном	200/5			a at	
268 304	Биточки «Детские» Рис отварной	80/120	12,6	18	3,3	226

<u>Н.И.Тимошенко</u> 09.01.2023 г

10-ти дневное МЕНЮ рационов питания (осеннее-зимнее) для учащихся 12-17 лет на 2022-2023г (завтр.

(завтрак 60р 84коп)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Понедельник, 1 неделя	порции (г)	(r)	(r)	(L)	4.1
	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)			10,0	31,1	704,4
	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6	6,4	9,4	116
	•		2,0	0,1	у, т	110
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3	4	47
54-7c	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
			20,2	10,5	217,5	1001,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
294	Котлета рубленная из птицы	114/150	7,2	6,5	43,7	262
203	Макароны отварные		.,_	0,5	45,7	202
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			,-		227,7
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
			, -	,0	> 1,0	070,5
	Итого за день:	1164	59,6	59,5	219,7	1683,7
			7	- ,=		1000,7
	Среда, 1 неделя		i)		1000	
	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	
		, 007	11,7	1,9	04,1	473,4

	Обед			T	A 2 1	
Пром	Зеленый горошек	30	3	0.1	4	4
54-2c	Борщ из св кап. с картоф со смет.	250/10	4,7	0,1	4	42
279	Тефтели «Детские»	80	12,3	5,7	10,1	110
304	Рис отварной	150	3,8	13,2	15,7	23
684	Чай с сахаром	200	0,2	4,6	40,5	20
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0.5	15,1	57
-	Итого	770	29,4	0,5	21,5	104
		770	29,4	28,4	135,3	932
	Итого за день:	1457	53,2	46,9	270.5	100
	Четверг, 1 неделя	1437	33,2	40,9	279,5	1881
	Завтрак					
239	Запеканка творожн со /сметаной	. 130/20	6,2	7.6	20.2	20
15	Бутерброд с сыром/ батон	25/30		7,6	28,2	20
684	Чай с сахаром	200	3,6	4,8	10,3	94,
Тром	Фрукты:	1шт	0,2	-	15,1	57
•		1111	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	405	11.4	10.4		
	Обед	403	11,4	19,4	63,6	467
1-13-3	Салат из свеклы отварной	40	1.1	-		
4-83	Суп картофельный с горохом	250	1,1	3	7	58
4-9м	Жаркое по- домашнему (гов)	205	8,4	5,7	20,4	166
Іром	Сок фруктовый	200	13,3	12,4	11,4	31
Іром	Хлеб ржано- пшеничный	50	1,4	-	26,6	129
	тые ржино пшеничный	30	3,6	0,5	21,5	104
	Итого	745	26.0			
	111010	745	26,8	25,9	78,1	823.
	Итого за день:	1170				
	MINOCO SU VERB.	1150	39,3	54,4	199,1	1626
	Пятница, 1 неделя	-				
	Завтрак					27
285	•					
684	Макаронник с мясом	170	8,4	10,8	38,4	283,
15	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,2	-	15,3	59,
	Бутерброд с маслом /батон	20/30	2	8,6	10,3	114,
Іром	Фрукты:	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	617	14,8	21,2	68,8	510
	05					
77	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
4-1c	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,
297	Рис отварной	155	3,8	4,6	40,5	209
584	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
ром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,
ост	Яблоко свежее	95	0,5	-	16,5	69
	Итого	1020	31,6	38,3	121,2	944,
			ē.			
	<u>Итого за день:</u>	1637	53,2	63,8	248,3	1759,
			,	- /-		1,00
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
15	Бутерброд с сыром/ батон	25/30	3,6	4,8	10,3	94,2
73	Каша рисовая рассыпчатая/с маслом	150	3,8	4,4	18	152
84	Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
ром	• 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
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ПОП ПИТАНИЕ. (16				, colo	
Пром	ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)	200			The state of the s	
Пром	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6 6,4	9,4	116	
	Обед					
77	Икра кабачковая	60	1.2	5.4		58.6
54-2c	Борщ из св кап с картоф / смет.	250/10	1,2	5,4	12.6	57,6
332	Птица отварная	125	5,8	7,1	12,6	138
203	Макароны отварные	120	5,2	5,1	4	114
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	3,7	25	166,5
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	19,8	81
1	Итого	810	29,3	21,8	21,5 82,9	104,4
			27,5	21,0	02,7	001,.
	Итого за день:	1440	54,9	55,6	217,2	1608,
	Вторник, 2 неделя					×.
	Завтрак					
280	Фрикадельки с /соусом	55/50	7,8	6,8	29	208
171	Каша пшенная	150	, , -	,,,	27	200
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:	1 шт	1 .	0,6	10,3	48
	Итого	655	14,8	20	65,6	486,4
	Обед				3	
71	Винегрет овощной	60	1.6	10	(7	
54-3c	Рассольник Ленинградский	250	1,6	10	6,7	121,2
Акт	Рыба запеченная	130	4,7	7,2	17	156,8
520	Картофельное пюре	150	11,2	4,5	1,5	150
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,7	4,6	40,7	208,5
Пром	Сок фруктовый	200	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	740	1,4	26,8	26,6	129
		740	20,0	20,8	115,6	878,9
	Итого за день:	1395	55,2	54,1	236,5	1731,
THE REAL PROPERTY AND A SECOND CO.	Среда, 2 неделя					-
	Завтрак					
266	Бифштекс рубленый «Детский»	87/200	8,2	9,2	38,6	270,3
175	Каша «Дружба» (гарнир)					2,0,5
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	*	537		9		
1 12	Обед					
54-13-3	Салат из свеклы отварной	40	1,1	3	7	58
54-9c	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	1919,0
9	Четверг,2 неделя			13		
-	Завтрак					
•	Зеленый горошек					

268	Биточки «Детские»	80/120	12,6	1.0	2.5	
304	Рис отварной	80/120	12,0	18	3,3	226
684	Чай с лимоном	200/7	0,2		150	
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	- 0.5	15,3	59,7
	Итого	477	23,6	0,5	21,5	104,4
		777	23,0	20,4	48,9	484,1
	Обед					
54-18c	Свекольник /со сметаной	250/10	2,2	5.1	12.2	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	5,4	13,3	110,3
684	Чай с сахаром	200	0,2	21,8	13,2	340
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	- 0.5	15,1	57
	Итого	660	28,9	0,5	21,5	104,4
		000	28,9	32,4	74,7	701,1
	<u>Итого за день:</u>	. 1137	64,5	65,9	278,8	1582,1
			,	50,57	270,0	1302,1
	Пятница ,2 неделя			- 1		
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	140	29,5	10,7	22,2	2012
Пром	Сметана	50	0,1	-	14,4	304,2
684	Чай с сахаром	200	0,2	_	15,1	57,9
Пром	Фрукты:	1 шт	0,4	0,3	10,3	57
	Итого	690	30,2	11	62	46
			30,2	11	02	465,1
	Обед					
54-33	Помидор свежий*	60	0,7		2.2	- 10
Пром	Зеленый горошек	40	3	0,1	2,3	13
4-12c	Суп картоф. с пшённой крупой	250	7,9			42
		250	7,3	3,8	12,4	115,7
54-3м	Голубцы ленивые	126	6,3	8,1	12.6	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	12,6	153
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	4,0	40,5	208,5
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6		19,8	81
	Итого	860	23,2	0,5	21,5	104,4
		000	23,2	24	109,1	711,6
	Итого за день:	1550	59,7	39,4	220.1	1100
	Итого среднее значение в день:	1300	55,2	56	229,1	1482,7
		1200	33,4	50	237,4	1682,3