

Утверждаю:

Директор МОУ « СОШ №1
г. Свирска»

Пазникова Л.А.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся с 12 и старше лет
в Муниципальной общеобразовательной школе «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирска»

2023г.

Нед	День	Прием	Раздел	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	10,00	8,02	25,40	230,50	214
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,20	3,10	19,80	90,00	462
			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	100	6,60	8,60	25,40	143,00	69
			фрукты	груша	100	0,80	0,10	11,10	57,00	пром.
1	1	Обед	итого		600	20,60	19,82	81,70	520,50	
			закуска	Икра кабачковая	100	5,80	9,00	8,70	125,50	пром.
			1 блюдо	Суп-харчо	250	7,80	7,30	6,30	39,00	109
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	3,83	5,19	9,48	92,00	307
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	6,40	8,90	12,31	123,00	377
			напиток	Сок	200	0,12		20,80	155,00	Пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
			итого		910	31,35	31,99	115,94	818,24	
1	2	Завтрак	Итого за день:		1510	51,95	51,81	197,64	1338,74	
			гор.блюдо	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным	200,0	7,80	7,30	19,80	203,00	212,0
			закуска	Маслом	100,0	5,00	5,30	29,60	180,30	63,0
			гор.напиток	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	200,0	5,30	3,80	23,70	120,30	464,0
			хол.напиток	Кофейный напиток	100,0	3,00	2,50	3,60	49,00	пром.
				Йогурт						
			итого		600,0	21,10	18,90	76,70	552,60	
			закуска	Свежий перец	100,0	3,00	9,00	9,07	100,00	пром.
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками с курицей	250,0	6,14	6,20	15,35	220,00	115,0
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200,0	11,00	14,20	15,25	230,00	328,0
1	2	Обед	гарнир							
			напиток	Отвар шиповника	200,00	0,56		8,48	98,00	538,00

		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
		итого		810,00	28,10	31,00	106,50	931,74	
1	2	Итого за день:							
1	3	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	10,00	8,02	25,40	230,50	225,00
		закуска	яйцо	60,00	6,10	4,80	3,00	66,90	пром.
		гор.напиток	Чай сладкий	200,00	0,00	0,00	15,30	61,10	502,00
		закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сл.маслом и сыром	100,00	6,30	10,00	33,30	230,00	64,00
		итого		560,00	22,40	22,82	77,00	588,50	Пром.
1	3	закуска	Свежий огурец	100,00	4,20	5,00	7,50	60,30	Пром.
		1 блюдо	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250,00	6,30	10,40	15,20	189,00	94,00
		2 блюдо	Плов из говядины	200,00	12,30	15,20	26,90	200,00	330,00
		гарнир							
		напиток	компот из кураги	200,00	0,00	0,00	7,10	100,00	531,00
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
		итого		810,00	30,20	32,20	115,05	833,04	
1	3	Итого за день:							
1	4	гор.блюдо	Каша молочная рисовая маслом сливочным	200	10,00	8,02	25,40	230,50	217,00
		закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сл.маслом и сыром	100,00	6,30	10,00	33,30	230,00	64,00
		гор.напиток	Какао с молоком	200,00	3,20	3,10	19,80	90,00	462,00
		фрукты	Яблоко	100,00	0,65	0,20	11,40	87,00	пром.
		итого		600,00	20,15	21,32	89,90	637,50	

1	4	Обед	закуска	Зелёный горошек	100,00	6,30	0,50	10,30	65,00	Пром.
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250,00	4,30	14,20	7,25	101,00	122,00
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины	100,00	4,00	6,50	10,45	142,00	349
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200,00	9,25	9,20	20,40	202,00	202
			напиток	Компот плодов или ягод, сушёных	200,00	0,10	0,20	20,28	155,00	527
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
			итого		910,00	31,35	32,20	127,03	948,74	
1	4	Итого за день:			1510,00	51,50	53,52	216,93	1586,24	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запечённый с маслом сливочным	200,00	7,60	8,10	28,40	235,00	268
			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	100	6,60	8,60	25,40	143,00	69
			гор.напиток	Кофейный напиток	200,00	5,30	3,80	23,70	120,30	464
			хол.напиток	Йогурт	100,00	3,00	2,50	3,60	49,00	пром.
			итого		600,00	22,50	23,00	81,10	547,30	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100,00	1,00	0,00	5,80	16,00	Пром.
			1 блюдо	Суп гороховый с гречками с мясом говядины	250,00	3,50	7,60	6,50	120,00	113,00
			2 блюдо	Печень тушёная	120,00	10,40	9,60	22,30	162,00	406,00
			гарнир	Макаронные отварные со сливочным маслом	150,00	4,60	9,00	10,00	123,00	256,00
			напиток	Кисель	200,00	0,56	0,10	17,80	112,00	516,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
			итого		880,00	27,46	27,90	120,75	816,74	
1	5	Итого за день:			1480,00	49,96	50,90	201,85	1364,04	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	10,00	8,02	25,40	230,50	214
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,50	0,10	9,10	47,40	505,00

			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сл.маслом и сыром	100,00	6,30	10,00	33,30	230,00	64,00
			фрукты	Банан	100,00	4,10	0,50	21,00	94,10	Пром.
			итого		600,00	20,90	18,62	88,80	602,00	
			закуска	Свежий перец	100,00	3,00	10,00	9,00	100,00	Пром.
2	1	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250,00	5,60	5,30	11,30	130,00	129,00
			2 блюдо	Голубцы ленивый	120,00	5,30	6,10	13,00	110,00	333,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200,00	9,25	9,20	20,40	202,00	202,00
			напиток	Компот из свежих ягод	200,00	0,68		15,04	60,00	526,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
			итого		930,00	31,23	32,20	127,09	885,74	
2	1	Итого за день:			1530,00	52,13	50,82	215,89	1487,74	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200,00	9,50	8,80	28,00	262,00	279,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200,00	3,20	3,10	19,80	90,00	462,00
			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	100	6,60	8,60	25,40	143,00	69
			хол.напиток	Йогурт	100,00	3,00	2,50	3,60	49,00	пром.
			итого		600,00	22,30	23,00	76,80	544,00	
2	2	Обед	закуска	Свежий огурец	100,00	4,20	5,00	7,50	60,30	Пром.
			1 блюдо	Щи со свежей капустой и сметаной	250,00	6,00	4,60	6,50	110,00	103,00
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	120,00	6,38	9,00	28,10	140,00	327,00
			гарнир	Макаронны отварные со сливочным маслом	150,00	4,60	9,00	10,00	123,00	256,00
			напиток	компот из кураги	200,00	0,00	0,00	7,10	100,00	531,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
			итого							

2	2	Итого за день:	Итого	880,00	28,58	29,20	117,55	817,04	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	200	10,00	8,02	25,40	230,50	225,00
			гор. напиток	200,00	5,30	3,80	23,70	120,30	464,00
			закуска	100,0	5,00	5,30	29,60	180,30	63,00
			закуска	60,00	4,55	4,80	3,00	66,90	п/п
			Итого	560,00	24,85	21,92	81,70	598,00	Пром.
2	3	Обед	закуска	100,00	6,30	0,50	10,30	65,00	94,00
			1 блюдо	250,00	6,30	10,40	15,20	189,00	339,00
			2 блюдо	100,00	6,00	11,30	12,30	108,00	153,00
			гарнир	200,00	5,33	8,20	7,46	110,00	494,00
			напиток	200,00	0,10	0,20	20,28	155,00	Пром.
			хлеб бел.	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
			хлеб черн.	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
			Итого	910,00	31,43	32,20	123,89	910,74	
2	3	Итого за день:	Итого	1470,00	56,28	54,12	205,59	1508,74	214
2	4	Завтрак	гор. блюдо	200	10,00	8,02	25,40	230,50	пром.
			фрукты	100	0,80	0,10	11,10	57,00	502,00
			гор. напиток	200,00	0,00	0,00	15,30	230,00	64,00
			закуска	100,00	6,30	10,00	33,30	49,00	пром.
			хол. напиток	100,00	3,00	2,50	3,60		
			Итого	700,00	20,10	20,62	88,70	627,60	Пром.
2	4	Обед	закуска	100,00	1,00	0,00	5,80	16,00	100,00
			1 блюдо	250,00	4,00	8,20	12,60	115,00	299,00
			2 блюдо	120,00	9,85	12,90	15,00	180,00	419,00
			гарнир	200,00	5,00	6,00	14,20		

		напиток	Сок	200,00	0,12		20,80	155,00	пром.
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
		итого		930,00	27,37	28,70	126,75	859,74	
2	4	Итого за день:		1630,00	47,47	49,32	215,45	1487,34	
2	5	Завтрак	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200,0	7,80	7,30	19,80	203,00	212,00
		гор. напиток	Какао с молоком	200,00	3,20	3,10	19,80	90,00	462,00
		закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	100	6,60	8,60	25,40	143,00	69
		фрукты	Яблоко	100,00	0,65	0,20	11,40	87,00	пром.
		итого		600,00	18,25	19,20	76,40	523,00	
2	5	Обед	Икра кабачковая	100	6,80	10,00	9,70	125,50	пром.
		закуска	Суп картофельный с клецками с курицей	250,0	6,14	6,20	15,35	220,00	115,00
		1 блюдо							
		2 блюдо	Рагу с курицей	200,00	7,60	12,30	28,30	200,00	376,00
		гарнир							
		напиток	Отвар шиповника	200,00	0,56		8,48	98,00	538,00
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
		итого		810,00	28,50	30,10	120,18	927,24	
2	5	Итого за день:		1410,00	46,75	49,30	196,58	1450,24	
		Среднее значение за период:							
				1480,00	50,87	51,69	201,95	1449,00	

завтрак 213,15 209,22 818,80 5741,00
обед 295,57 307,69 1200,73 8749,00 0,00