

Утверждаю:
Директор МОУ « СОШ №1
г. Свирска»



Пазникова Л.А.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся с 7-11 лет
в Муниципальной общеобразовательной школе «Средняя общеобразовательная школа № 1 г.Свирска »

2023г.

Нед	День	Прием	Раздел	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	7,70	8,02	25,40	228,40	214
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,20	3,10	19,80	90,00	462
			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60	4,60	6,50	20,40	131,00	69
			фрукты	груша	100	0,80	0,10	11,10	57,00	пром.
			итого		510	16,30	17,72	76,70	506,40	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	5,90	8,90	8,70	122,50	пром.
			1 блюдо	Суп-харчо	200	5,30	6,50	4,30	22,00	109
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	2,83	3,19	6,47	89,00	307
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	5,40	7,24	10,31	120,00	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		760	26,95	27,43	108,93	792,24	
1	1	Итого за день:			1270	43,25	45,15	185,63	1298,64	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	150,0	6,95	6,10	15,70	162,00	212,0
			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60,0	4,00	3,40	24,00	150,30	63,0
			гор.напиток	Кофейный напиток	200,0	5,30	3,80	23,70	120,30	464,0
			хол.напиток	Йогурт	100,0	3,00	2,50	3,60	49,00	пром.
			итого		510,0	19,25	15,80	67,00	481,60	
1	2	Обед	закуска	Свежий перец	90,0	2,00 *	8,00	8,07	95,90	пром.
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками с курицей	200,0	4,14	5,20	12,35	90,10	115,0
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150,0	9,00	12,20	13,25	140,00	328,0
			гарнир							
			напиток	Отвар шиповника	200,00	0,56		8,48	98,00	538,00

1	4	закуска	Зелёный горошек	60,00	5,00	0,20	8,30	55,00	Пром.
	Обед	1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200,00	3,20	13,20	6,25	85,00	122,00
		2 блюдо	Тефтели из мяса говядины	90,00	3,00	5,26	8,45	90,36	349
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	8,25	7,04	15,45	152,30	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		760,00	26,95	27,50	117,08	821,40	
1	4	Итого за день:		1840,00	58,45	63,70	260,28	1996,40	
1	5	Завтрак	Омлет запечённый с маслом сливочным	150,00	6,35	6,95	23,40	185,00	268
		закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60,00	4,60	6,50	20,40	131,00	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		510,00	19,25	19,75	71,10	485,30	
1	5	Обед	Помидор свежий	60,00	0,60	0,00	3,80	14,00	Пром.
		1 блюдо	Суп гороховый с гречками с мясом говядины	200,00	2,30	6,40	4,50	75,60	113,00
		2 блюдо	Печень тушённая	90,00	8,44	7,30	20,00	97,00	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		760,00	23,90 *	24,40	114,45	705,34	
1	5	Итого за день:		1270,00	43,15	44,15	185,55	1190,64	
2	1	Завтрак	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150,00	7,00	8,02	25,40	228,40	214,00
		гор. напиток	Чай сладкий с лимоном	200,00	0,50	0,10	9,10	47,40	505,00

2	2	Итого за день:	итого		790,00	25,48	26,40	112,24	780,04	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	1300,00	44,32	46,15	179,24	1250,04	
					150,00	5,40	3,80	24,00	150,00	225,00
			гор.напиток	Кофейный напиток	200,00	5,30	3,80	23,70	120,30	464,00
			закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	80,00	3,50	3,40	24,00	150,30	63,00
			закуска	яйцо	60,00	4,55	4,80	3,00	66,90	п/п
			итого		490,00	18,75	15,80	74,70	487,50	
2	3	Обед	закуска	Зелёный горошек	60,00	5,00	0,20	8,30	55,00	Пром.
			1 блюдо	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	200,00	4,30	7,40	13,50	125,32	94,00
			2 блюдо	Котлета из мяса говядины	90,00	5,05	11,90	10,36	98,00	339,00
			гарнир	Картофель отварной с луком	150,00	3,22	6,10	6,46	102,00	153,00
			напиток	Компот плодов или ягод сушёных	200,00	0,10	0,20	20,28	155,00	494,00
			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		760,00	25,07	27,40	117,25	819,06	
2	3	Итого за день:	итого		1250,00	43,82	43,20	191,95	1306,56	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150,00	7,70	8,02	25,40	228,40	214,00
			фрукты	груша	100	0,80	0,10	11,10	57,00	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	90,00	3,90	8,70	24,70	192,00	64,00
			хол.напиток	Йогурт	100,00	3,00	2,50	3,60	49,00	пром.
			итого		640,00	15,40	19,32	80,10	587,50	
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60,00	0,60	0,00	3,80	14,00	Пром.
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	200,00	3,03	6,81	10,87	103,00	100,00
			2 блюдо	Рыба тешёная в томате с овощами	90,00	7,85	10,90	11,20	102,00	299,00
			гарнир	Рис отварной	150,00	4,10	4,49	12,12	160,00	419,00

2	4	Итого за день:	Итого	200,00	0,12		20,80	155,00	пром.
		гор. блюдо	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	1400,00	38,50	43,12	197,24	1405,24	
2	5	Завтрак	гор. напиток	200,00	3,20	3,10	19,80	90,00	462,00
		закуска	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60,00	4,60	6,50	20,40	131,00	69,00
		фрукты	Яблоко	100,00	0,65	0,20	11,40	87,00	пром.
		Итого		510,00	15,40	15,90	67,30	470,00	
2	5	Обед	закуска	60,00	5,90	8,90	8,70	122,50	пром.
		1 блюдо	Суп картофельный с клецками с курицей	200,00	4,14	5,20	12,35	90,10	115,00
		2 блюдо	Рагу с курицей	150,00	5,79	10,20	25,71	150,00	376,00
		гарнир	Отвар шиповника	200,00	0,56		8,48	98,00	538,00
		напиток	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	1,20	41,85	202,74	Пром.
		хлеб бел.	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,40	16,50	81,00	Пром.
		хлеб черн.							
		Итого		670,00	23,79	25,90	113,59	744,34	
2	5	Итого за день:	Среднее значение за период:	1180,00	39,19	41,80	180,89	1214,34	
				1325,00	43,46	45,52	191,34	1339,04	

завтрак 185,59 194,86 794,30 5695,20
обед 248,97 260,30 1119,14 7695,20 0,00