

Утверждаю Директор
МБОУ «СОШ №1»
Алпатов С.В.

М.П. "25" Августа" 2021г

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 11 лет и старше в МБОУ
"СОШ №1"
Кувандыкского городского округа**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	300	12.48	17.4	56.28	431.88
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
Итого за прием пищи:		555	16.51	22.85	88.78	632.08
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
Итого за прием пищи:		550	29.13	17.05	85	613.7
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.1	19.3	48.2	443
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
Итого за прием пищи:		500	23.93	20.75	89.9	645.9
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	300	12.84	19.08	50.4	428.52
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
54-2хн-2020	Кисель плодово - ягодный	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Итого за прием пищи:		555	16.77	24.63	91.3	662.62
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14.4	14.6	8.1	222.5
54-23г-2020	Горохшица	200	19.3	1.8	45	273.1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
Итого за прием пищи:		550	37.73	17.85	85.8	659.5
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	9.7	42.84	290.52
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
Итого за прием пищи:		555	16.43	19.45	81.34	571.12
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.1	24.2	21.5	403.7

54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
	Итого за прием пищи:	500	29.93	25.65	63.2	606.6
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-22м-2020	Курица отварная	80	25.7	2	0.9	123.8
54-2Г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6.2	9.3	35.3	250.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого за прием пищи:	530	35.93	12.75	68.9	537.9
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-16к-2020	Каша манная	300	7.88	15.75	36.8	317.6
54-19э-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
	Итого за прием пищи:	555	16.41	25.5	75.3	598.2
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.7	7.4	6.3	147.1
54-1Г-2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
54-2хн-2020	Кисель плодово - ягодный	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.83	0.6	12.6	66
Пром.	Хлеб ржаной	25	2	0.75	13.5	70
	Итого за прием пищи:	550	24.73	16.25	90.9	613.1

масса завтрак 5400 247.5 202.73 820.42 6140.72

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
11 лет и старше	540	

завтрак - 20-25%

обед - 30-35%

Стоимость завтрака: 13 рублей