



УТВЕРЖДЕНО

приказом МКОУ СОШ № 8

ст. Котляревской

от 25.01.2021 № 17-ОД

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся (7-11 лет) МКОУ СОШ № 8 ст. Котляревской на весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя понедельник завтрак I смена	Сосиски отварные	1/80	8,32	16	16,96	179,20	572
	Пшенка отварная (гарнир)	150	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
	Какао с молоком	1/200	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	Итого	505г	21,62	39,14	87,83	724,75	
I неделя понедельник обед I смена	Суп (картофельный) с рисом	200	2,15	2,27	13,71	83,80	204
	Пшенка отварная (гарнир)	150	4,82	8,71	30,66	220,35	679
	Котлета мясная	1/90	13,44	9,24	12,56	183,00	608
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Итого	695г	23,09	28,55	104,42	761,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя вторник завтрак I смена	Плов из курицы	200	17,80	18,48	33,46	380,00	492
	овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Итого	535г	22,04	26,81	71,81	596,85	
I неделя вторник обед 1 смена	Суп (картофельный) с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,10	104,75	208
	Плов из курицы	200	17,80	18,48	33,46	380,00	304
	овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Итого	720г	24,69	21,80	88,86	630,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя среда завтрак 1 смена	Рагу из курицы	200	18,14	18,92	20,89	326,40	412
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	575г	22,22	27,25	69,74	584,29	
I неделя среда обед 1 смена	Суп картофельный с горохом	200	1,70	1,80	12,00	86,40	206
	Рагу из курицы	200	18,14	18,92	20,89	326,40	456
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47

	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
	Итого	720г	24,28	21,20	83,31	608,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя четверг завтрак 1 смена	Гуляш из говядины	90	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Гречка отварная (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	679
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
	Итого	525	27,40	33,82	91,36	773,30	
I неделя четверг обед 1 смена	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80	170
	Гуляш из говядины	90	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Гречка отварная (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	679
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	салат из свеклы	60	1,66	4,18	8,19	77,10	33
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Итого	760	28,10	31,11	106,29	810,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя пятница завтрак 1 смена	Рыба тушеная с овощами	80/50	14,32	5,79	2,68	120,11	244
	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59	631
	Салат витаминный	60	8,29	6,80	24,73	187,24	49
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	1 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
			575	29,85	18,58	86,40	597,38
I неделя пятница обед 1 смена	Суп картофельный с клецками	200	4,70	4,63	19,32	134,29	208
	Рыба тушеная с овощами	100/50	14,32	5,79	2,68	120,11	245
	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Нарезка огурцы	60	0,40	2,00	1,62	8,40	49
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
			750	34,55	23,21	105,72	731,67

Примечание: С-витаминизация рационов питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		

II неделя понедельник завтрак 1 смена	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,20	572
	Гречка отварная (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	679
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
	Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
		615	25,89	39,98	109,15	833,84	
II неделя понедельник обед 1 смена	Суп (картофельный) с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,10	104,75	208
	Гуляш	90	12,55	12,99	4,01	182,25	591
	Гречка отварная (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	679
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	Кондитерское изделие	1/1	4,25	1,35	4,2	101	ПР
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
		710	34,70	30,36	117,45	935,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
II неделя вторник завтрак 1 смена	Курица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Макаронные изделия отварные с маслом (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР

	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Кондитерское изделие	1/1	4,25	1,35	4,2	101	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
		570	35,07	19,95	68,95	621,54	
II неделя вторник обед I смена	Суп картофельный с горохом	200	1,70	1,80	12,00	86,40	206
	Макаронные изделия отварные с маслом (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Курица запеченная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	435
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Фрукты свежие (банан)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
		810	32,36	20,40	87,25	647,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
II неделя среда завтрак I смена	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	209
	Пшеника отварная (гарнир)	150	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
		535	14,00	21,64	80,07	566,40	
II неделя среда							

обед I смена	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80	170
	Пшеника отварная (гарнир)	150	4,82	8,71	30,66	220,35	679
	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
		710	22,70	22,34	99,07	683,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
II неделя четверг завтрак I смена	Рагу из курицы	200	18,14	18,92	20,89	326,40	412
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	301
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
		570	22,22	27,25	69,74	584,29	
II неделя четверг обед I смена	Суп (картофельный) с рисом	200	2,15	2,27	13,71	83,80	204
	Рагу из курицы	200	18,14	18,92	20,89	326,40	456
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,00	12,12	49,44	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
		760	24,33	21,67	83,40	597,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
II неделя пятница завтрак 1 смена	Тефтели мясные	100					
	Гречка отварная (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	679
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
		570	12,89	10,03	88,92	492,04	
II неделя пятница обед 1 смена	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,10	104,75	111
	Тефтели мясные	100	10,34	6,30	9,94	129,20	287
	Гречка отварная (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	679
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,00	1,62	8,40	47
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
		770	25,92	19,17	115,96	725,99	