

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ д. Железково



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор

Петруновская О. Н.



2023 г.

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся

МБОУ СОШ д. Железково

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	200//5	7,50	3,00	31,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,1	16,0	67,5	558,2

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	67,53	551,25

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
295	Котлета куриная с подливой	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	4,5	3,4	38,5	203,9
	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
	Итого	505	16,74	16,00	71,70	553,28

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
219	Сырники с повидлом	150/30	11,5	15,7	45,2	437,1
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	507	16,00	16,00	67,00	530,10

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,5	7	31,5	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,10	20,00	67,23	556,43

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
181	Каша манная молочная	200//5	7,00	3,00	31,30	222,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,6	16,0	67,0	548,3

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	67,53	551,25

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,5	7	31,5	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,10	20,00	67,23	556,43

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
400	Оладьи с повидлом	150/30	11,5	16,9	57,1	422,20
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	16,00	17,20	78,90	515,20

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90//30	7,50	12,80	8,40	241,00
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	4,5	3,4	38,5	203,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	505	17,00	16,50	71,70	555,88

Примерное десятидневное меню завтраков

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная с маслом	250//10	12,10	15,40	40,10	291,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	22,20	93,20	544,70

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	11,7	11,4	32,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
	Итого	590	19,26	18,50	95,40	560,30

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	11,5	11,2	41,4	291,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	18,06	18,00	94,50	544,70

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
400	Оладьи с повидлом	200//35	15,3	15,5	53,5	469,10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	20,86	22,00	95,80	650,20

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
173	Каша молочная рисовая	250//10	12,1	11,9	39,3	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	18,70	92,40	550,40

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
18	Каша манная молочная с маслом	250//10	11,80	15,20	38,50	297,50
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,36	22,00	91,60	550,30

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	11,7	11,4	32,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
	Итого	590	19,26	18,50	95,40	560,30

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
173	Каша молочная рисовая	250//10	12,1	11,9	39,3	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	18,70	92,40	550,40

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
400	Оладьи с повидлом	200//35	15,3	15,5	53,5	469,10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	20,86	22,00	95,80	650,20

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	11,5	11,2	41,4	291,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	18,06	18,00	94,50	544,70

Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
	понедельник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
209	Капуста тушеная	180	200	6,2	12,5	21,1	159,9	177,7
279	Тефтели мясные	90	100	13,6	12,5	30,5	256,3	307,6
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
	Итого			22,64	25,3	93,7	579,7	648,8
	Суп 30 руб							
97	Суп рыбный	200	250	2,7	2,9	16,6	89,4	111,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	730	810	27,14	28,5	121,5	725,2	816,7
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
	вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
291	Плов из курицы	200	250	18,5	19,1	66	384,4	468
пр	Салат из свеклы с раст.маслом	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	4	0	14	39,3	39,3
	Итого			25,16	22,45	91,5	525	638,7
	Суп							
88	Щи из свежей капусты	200	250	3,4	7,2	13,1	168	228
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	735	825	30,36	29,95	115,8	749,1	922,8
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
	среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
128	Пюре картофельное	150/5	180/5	3,8	8,7	35	169,5	203,4
пр	Гуляш куриный	90	100	12,5	11,5	23,7	202,9	235,4
16	Салат из капусты	60	100	1,65	4,1	4,91	44,5	70,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	4	0	14	39,3	39,3
	Итого			23,75	24,6	88,81	512,3	605
	Суп							
111	Суп куриный с вермишелью	200	250	4,3	6,5	15,3	138,4	173
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	720	810	29,85	31,4	115,31	706,8	834,1
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
	четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
пр	Голубцы ленные	240	290	20	24,6	69,1	506,6	612,2
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
	Итого			22,84	24,9	111,2	670,1	775,7
	Суп							
82	Борщ из свеж капусты	200	250	3,8	3,3	10,1	83,2	104
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	700	800	28,44	28,5	132,5	809,4	935,8
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
	пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
202	Макароны со слив.маслом	150//5	180//5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
274	Котлета Домашняя	90	100	12,7	11,1	11,5	162,1	180,1
пр	Соус (подлива)	30	30	0,9	6,8	2,28	71,7	71,7
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
	Итого			21,79	22,6	86,38	565,8	617,4
	Суп							
102	Суп гороховый	200	250	3,6	6,9	17,6	148,6	185,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	715	825	27,19	29,8	115,18	770,5	859,3

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
		понедельник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
пр	Голубцы ленивые	240	290	20	24,6	69,1	506,6	612,2
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	4	0	14	39,3	39,3
	Итого			25,8	24,9	94,3	602	707,6
	Суп							
97	Суп рыбный	200	250	2,7	2,9	16,6	89,4	111,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	715	815	30,3	28,1	122,1	747,5	875,5
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
		вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171	Греча отварная с маслом	150//5	180//5	5,4	9,1	46,3	203,9	234,7
пр	Гуляш куриный	90	100	12,5	11,5	23,7	202,9	235,4
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	4	0	14	39,3	39,3
	Итого			23,7	20,9	95,2	502,2	565,5
	Суп							
96	Рассольник Ленинградский	200	250	2,1	7,1	17,6	149	196,3
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	720	810	27,6	28,3	124	707,3	817,9
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
		среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
289	Рагу с курицей	200	250	19	20,3	60,4	364	455
	Овощи св. или консерв.	60	100	0,8	0,1	2,5	8	14
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
	Итого			22,64	20,7	105	535,5	632,5
	Суп							
88	Щи из свежей капусты	200	250	3,4	7,2	13,1	168	228
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	720	860	27,84	28,2	129,3	759,6	916,6
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
		четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
291	Плов из курицы	180	200	18,5	19,1	66	384,4	468
пр	Салат из свеклы с раст.маслом	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
	Итого			22,2	22,45	108,4	593,1	706,8
	Суп							
102	Суп гороховый	200	250	3,6	6,9	13,6	148,6	185,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	700	810	27,6	29,65	133,2	797,8	948,7
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	
		пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
202	Макароны со слив.маслом	150//5	180//5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
255	Печень по-строгановски	100	120	13,3	13,9	7,3	213,2	255,8
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	27	107,4	107,4
	Итого			20,99	18,6	76	545,2	621,4
	Суп							
111	Суп куриный с вермишелью	200	250	6,3	9,5	29	119,4	149,3
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	715	815	28,59	28,4	116,2	720,7	826,8