

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОУ СОШ с. Мещерское

Н.В. Баскакова



« » 2024 г



« » 2024 г

Примерное меню
горячего питания обучающихся
МОУ СОШ с.Мещерское
весна-лето

№ рецепт.	Наименование блюд	выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет
День 1	Завтрак										
411	Каша пшенная (сах./масло)	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	150	150	0,3	0,3	0,17	0,17	13,8	13,8	70	70
	Обед										
83	Салат из кваш.капусты	60	100	1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83
215	Суп картофельный	250	300	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
632	Гуляш говяжий	50/50	70/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
744	Каша гречневая	5/150	10/200	5,8	6,6	6,2	10,4	38,6	62	274,6	372
933	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Итого			58,99	67,97	52,16	63,37	363,72	430,56	1952,80	2195,4
День 2	Завтрак										
759	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Хлеб ржаной/пшенич.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Кондитерское изделие	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
	Обед										
	Салат картофел. с масл.	60	100	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5
176	Борщ капуст., карт.	250	300	12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
661	Котлета домаш.	80	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320
753	Макаронные отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0

1009	Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Итого			53,28	72,57	53,28	67,04	319,36	364,37	1910,68	2171,20
День 3	Завтрак										
	Каша рисовая	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Яблоко	150	150	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
	Обед										
103	Винегрет овощн.	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
	Суп карт. с крупой	250	300	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Плов с куриц.	50/150	50/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Итого			52,60	60,20	66,49	76,69	358,48	398,93	2032,01	2311,51
День 4	Завтрак										
411	Каша гречнев.сах.масл.	215	215	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Кондитерское изделие	75	75	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Обед										
32	Салат школьный	60	100	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
308	Рассольник ленингр.	250	300	5,1	5,6	15,2	16,2	15,4	18,5	219	242
	Тфтели в соусе	60/100	80/100	19,84	21,07	26,94	29,6	27,44	29,62	292	305
744	Каша гречневая	5/150	10/200	5,8	6,6	6,2	10,4	38,6	62	274,6	372
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Итого			71,70	76,88	82,14	91,50	356,46	411,34	2364,80	2587,00

День 5	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	10/30	20/50	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
411	Каша манная сах./масл.	215	215	6,27	6,27	8,37	8,37	31,14	3,14	354,0	390
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	100	100	0,6	0,6			17,0	17,0	69	69
	Обед										
83	Салат из кваш. капусты	60	100	1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83
197	Щи карт. св. кап.	250	300	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
517	Рыба тушеная	80	100	15,6	19,5	5,44	6,8	3,28	4,1	224,8	256
747	Рис отварн.	150	200	5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
	Кисель	200	200					48	48	183	183
	Итого			48,4	58,8	52,9	67,2	302,2	331,5	1773,0	2179,0
День 6	Завтрак										
411	Каша пшеничная	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Ассорти	30	150	0,3	0,3	0,17	0,17	13,8	13,8	70	70
	Обед										
	Икра кабачковая	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
235	Суп лапша домаш.	250	300	2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
	Котлета куриная	5/65	5/65	18	18	26	26	17	17	263	263
759	Картоф. пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
933	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Итого			49,51	54,27	60,26	68,77	326,92	366,56	1722,60	1920,0
День 7	Завтрак										
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
411	Каша Дружба сах./масл.	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1

		Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	49,8	224	224
		Сок	200	200	0,6	0,6			33	33	33	136	136
		Обед											
83		Салат из кваш. капусты	60	100	1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83	83
189		Борщ св. кап., карт.	250	300	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7	251,7
		Плов с куриц.	50/150	50/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3	749,3
		Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	304
1025		Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71	195,71
		Итого			64,97	77,16	75,83	87,86	326,21	366,05	2011,01	2315,81	2315,81
День 8	Завтрак												
411		Каша геркулес.сах./масл.	215	215	7,44	7,44	8,37	8,37	49,74	49,74	355,6	355,6	355,6
		Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224	224
1024		Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	190
		Йогурт	75	75	4	4	4	4	15	15	108	108	108
		Обед											
103		Винегрет овощной	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0	82,0
215		Суп картофеля с крупой	250	300	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4	260,4
633		Печень туш.в соусе	50/50	75/75	22,87/14,	29,3/21,2	12,3/17,4	15,9/23,6	2,3/4,7	3,4/7,1	136/197,	199/291	199/291
759		Картоф. пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236	236
		Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	304
1009		Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59	59
		Итого			43,57	48,55	38,91	43,47	310,49	348,74	1641,40	1819,00	1819,00
День 9	Завтрак												
444		Макаронны с сыром	15/150	20/200	9,11	10,3	11,22	12,5	35,97	38,7	286,5	310	310
		Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224	224
		Кисель	200	200					46	46	141	141	141
		Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	192
		Обед											
		Икра кабачковая	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119	119
		Суп картоф. рис.	250	300	2,6	3,2	2,5	3,0	19,3	23,2	112	135	135

750	Котлета рыбная	5/75	5/75	12,7	12,7	8,5	8,5	12,2	12,2	177	177
	Горох. пюре	150	200	16,0	21,33	10,67	8,0	38,6	51,47	283	377,33
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1025	Компот из сухофруктов	200	200	4,90	4,90	5,00	5,00	32,50	32,50	190,00	190,00
	Итого			63,55	73,78	43,96	51,97	380,59	428,07	1912,10	2169,33
День 10	Завтрак										
1083	Блинчики с джемом	10/100	10/100	4,0	4,0	7,7	7,7	42,8	42,8	254,2	254,2
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Обед										
32	Салат школьный	60	100	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
197	Щи карт.св.кап.	250	300	6,97	7,1	15,6	16,7	19,33	20,4	144	160
	Тефтели в соусе	60/100	80/100	19,84	21,07	26,94	29,6	27,44	29,62	292	305
753	Макароны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
	Какао	200	200	0,6	0,6			33	33	146	146
	Итого			56,96	62,75	67,35	73,88	341,51	361,21	1759,88	1943,20
День 11	Завтрак										
	Каша рисовая	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Обед										
131	Икра свек. морк.	60	100	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
	Суп картоф.бобов.	250	300	19,16	21	15,8	17	52,1	58,5	261,7	282
661	Котлета домаш.	80	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320
744	Каша гречневая	5/150	10/200	5,8	6,6	6,2	10,4	38,6	62	274,6	372
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
933	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124

День 12	Завтрак	Итого			62,86	78,30	55,92	70,60	386,82	448,20	2014,50	2287,00
411	Каша пшеничная	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390	390
1009	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224	224
	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59	59
	Ассорти	30	150	0,3	0,3	0,17	0,17	13,8	13,8	70	70	70
	Обед											
	Икра кабачковая	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119	119
215	Суп картофельный	250	300	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4	260,4
632	Гуляш из птицы	50/50	70/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309	309
753	Макаронные отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262	262
933	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124	124
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0	304,0
	Итого			58,48	68,80	51,11	61,95	355,58	411,25	1880,08	2121,4	2121,4