

СОГЛАСОВАНО

Директор
МОУ СОШ с. Мещерское



Н.В. Звонская

« » 2023 г

Примерное меню
горячего питания обучающихся
МОУ СОШ с. Мещерское
осень-зима

УТВЕРЖДЕНО
ИП Белоусов Н.А.

Н.А. Белоусов

« » 2023 г



№ 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										
	Икра кабачковая	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
215	Суп картофельный	250	300	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
632	Гуляш из птицы	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			58,93	68,27	53,50	67,27	362,24	430,66	1958,20	2231,4
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/пшеничн.	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	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	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
	Птица туш. в соусе	80	100	23	28.75	27.75	34.69	3.63	4.59	356.19	445.24
759	Картофельное	150	200	3.15	4.2	8.25	11.0	24.48	32.64	177	236
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304
948	Кисель из конч.	200	200	-	-	-	-	42.1	42.1	163	163
	Итого			60.75	70.65	65.29	75.88	345.59	384.91	1991.20	2243.45
День 4	Завтрак										
	Каша гречнев.сах.масл.	215	215	12.1	12.1	15.5	15.5	59.2	59.2	430	430
411	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
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
	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			72.76	80.81	72.20	81.90	366.67	432.72	2355.80	2591.00

[illegible]

	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Сок	200	200	0,6	0,6			33	33	136	136
	Обед										
	Салат кап.с кук.	60	100	1,9	2,3	5,7	7,2	7,3	9,1	88	110
189	Борщ св. кап., карт.	250	300	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7
	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
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Итого			65,67	77,86	77,53	90,06	327,41	367,55	2033,01	2342,81
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
	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
	Йогурт	75	75	4	4	4	4	15	15	108	108
	Обед										
103	Винегрет овощной	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
235	Суп лапша домаш.	250	300	2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
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
759	Картоф. пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
	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			39,70	43,95	34,62	38,37	309,94	348,00	1523,40	1689,60
День 9	Завтрак										
444	Макароны с сыром	15/150	20/200	9,11	10,3	11,22	12,5	35,97	38,7	286,5	310
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Кисель	200	200					46	46	141	141
	Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192
	Обед										
	Салат из свеж.помид.	60	100	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп картоф. рис.	250	300	2,6	3,2	2,5	3,0	19,3	23,2	112	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	8.0	10.67	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			63.11	72.78	42.22	47.57	379.57	424.87	1891.70	2113.33
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	Итого				68,26	73,65	71,50	78,30	391,20	447,70	2021,50	2230,00
	Завтрак											
411	Каша пшеничная	215			215	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб	40			40	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1009	Чай с сахаром	200			200	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Ассорти	30			150	0,3	0,17	0,17	13,8	13,8	70	70
	Обед											
	Икра кабачковая	60			100	1,14	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
215	Суп картофельный	250			300	6,67	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
632	Гуляш из птицы	50/50			70/70	20,9	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
	Капуста тушеная	150			200	6,56	9,53	11,04	15,09	20,12	175,5	204
933	Кофейный напиток	200			200	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Хлеб ржан./пшен.	80			100	9,4	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Итого					59,69	69,42	67,91	338,73	388,78	1859,10	2063,4