

Согласовано
 Ответственный директор
 ООО "Омела" / В.С.Жаров



Утверждаю
 Директор
 МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"
 Т.А.Ентальцева.



31.08.2023г.

Примерное 10 - дневное меню и пищевая ценность горячего питания.

для обучающихся с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Фрикадельки из говядины в соусе	90	10,26	9,93	6,84	107,58	392
День 1	Каша гречневая	150	10,26	9,42	44,49	295,66	219
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	530	24,32	19,75	92,93	601,24	
обед	Борщ из свежей капусты	200	1,90	6,66	10,81	90,52	37
	Фрикадельки из говядины в соусе	90	10,26	9,93	6,84	107,58	392
	Каша гречневая	180	10,26	9,42	44,49	295,66	219
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	790	26,22	26,41	103,74	691,76	
	Итого за день:	1320	50,54	46,16	196,67	1293	
Неделя 1	Котлета рыбная	90	12,60	1,89	8,64	105,14	161
День 2	Пюре картофельное	150	3,78	7,27	31,06	190,56	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	112
	Итого	610	20,98	9,76	114,40	626,70	
обед	Рассольник ленинградский	200	5,03	11,30	32,38	149,60	42
	Котлета рыбная	90	12,60	1,89	8,64	105,14	161
	Пюре картофельное	150	4,20	8,08	31,06	190,56	241
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Итого	800	25,93	21,87	119,78	666,30	
	Итого за день:	1410	46,91	31,63	234,18	1293	
Неделя 1	Кнели куриные с рисом	90	14,05	15,94	6,48	200,90	411
День 3	Макаронные изделия	150	5,66	0,68	29,04	144,90	227
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Итого	510	24,01	17,02	85,12	573,80	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,28	16,12	118,60	45
	Кнели куриные с рисом	90	12,78	14,50	5,90	200,90	411
	Макаронные изделия	150	6,79	0,81	34,84	173,88	227
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Итого	780	27,79	19,99	106,46	721,38	
	Итого за день:	1290	51,8	37,01	191,58	1295,18	
Неделя 1	Шницель из говядины	90	16,02	15,74	12,89	207,40	189
День 4	Рис отварной	150	4,42	7,28	40,57	205,52	414

завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	Итого	520	24,54	23,42	96,16	611,92	
обед	Суп картофельный с макаронными	200	2,83	2,86	21,76	69,16	47
	Шницель из говядины	90	16,02	15,74	12,89	207,40	189
	Рис отварной	150	4,42	7,28	40,57	205,52	414
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	Итого	770	27,37	26,28	117,92	681,08	
	Итого за день:	1290	51,91	49,7	214,08	1293	
Неделя 1	Биточек куриный	90	13,50	9,55	8,28	151,26	209
День 5	Рагу из овощей	150	4,20	10,60	17,00	150,00	195
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	
	Итого	640	22,00	20,55	93,88	609,26	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	6,62	8,31	21,28	184,48	50
	Биточек куриный	90	13,50	9,55	8,28	151,26	209
	Рагу из овощей	150	4,20	10,60	17,00	150,00	195
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	790	28,12	28,86	88,16	683,74	
	Итого за день:	1430	50,12	49,41	182,04	1293	
Неделя 2	Тефтели из говядины	90	9,5	15,3	11,4	221,00	388
День 1	Макаронные изделия	150	6,79	0,81	34,84	173,88	227
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	530	20,09	16,51	87,84	592,88	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Тефтели из говядины	90	9,50	15,30	11,40	221,00	388
	Макаронные изделия	150	6,79	0,81	34,84	173,88	227
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	790	22,18	22,84	98,48	700,71	
	Итого за день:	1320	42,27	39,35	186,32	1293,59	
Неделя 2	Котлета рыбная	100	12,69	3,87	5,31	135,04	348
День 2	Пюре картофельное	150	3,78	7,27	27,95	213,96	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	300
	Итого	500	20,77	11,54	82,86	582,00	
обед	Свекольник со сметаной	200	1,93	6,34	10,50	134,16	43
	котлета рыбная	90	12,69	3,87	5,31	135,04	348
	Пюре картофельное	150	4,20	8,08	31,06	213,96	241
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Итого	800	23,12	18,69	96,47	711,16	
	Итого за день:	1300	43,89	30,23	179,33	1293,16	
Неделя 2	Кура в соусе	90	11,33	11,33	3,42	160,00	210
День 3	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	414
завтрак	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	11,30	59,00	108

	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	300
	Итого	500	17,04	17,60	63,53	483,60	
обед	Рассольник домашний	200	6,28	14,12	40,47	238,00	41
	Кура в соусе	90	10,19	10,19	3,97	148,60	210
	Рис отварной	150	4,42	7,28	40,57	245,52	414
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	300
	Итого	780	24,81	31,99	122,61	810,12	
	Итого за день:	1280	41,85	49,59	186,14	1293,72	
Неделя 2	Голубец ленивый	90/30	7,49	7,64	5,63	161,55	178
День 4	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	Итого	520	14,79	14,1	71,63	521,02	
обед	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,74	15,43	198,00	51
	Голубец ленивый	70/30	6,56	6,69	4,93	161,55	178
	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	241
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	Итого	710	17,17	22,91	94,12	772,51	
	Итого за день:	1230	31,96	37,01	165,75	1293,53	
Неделя 2	Рагу из птицы	150	18,92	19,74	20,84	319,28	407
День 5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	112
	Итого	500	23,22	20,14	89,44	627,28	
обед	Суп из овощей с фасолью	200	4,90	5,35	20,15	148,25	45
	Рагу из птицы	220	17,35	18,11	19,11	319,28	407
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	720	26,05	23,86	80,86	665,53	
	Среднее значение за период:						