

Примерное десятидневное меню горячего питания (1-4 классы)

Дни	№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	180	28,09	216,18	7,57	7,71	29,1
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	82	Фрукты свежие	100	52,27	44	0,4	0,4	10,4
	462	Какао с молоком	200	21,88	118,3	2,5	0,4	26
			530	111,51	436,98	12,37	8,71	77,8
День 2								
Завтрак	372	Котлета из кури	90	58,49	255,86	16,2	9,64	8,36
	256	Макароны отварные с маслом	150	17,01	184,5	5,55	4,95	32,03
	149	Овощи	60	9,72	0,4	0,1	0,85	1,4
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	495	Компот из с/ф	200	17,02	110	0,6	0,1	20,1
			550	111,51	609,26	24,35	15,74	74,19
День 3								
Завтрак	367	Кура, тушенная в соусе с томатом	100	49,98	205	13,5	15,5	3,1
	386	Рис припущенный	150	18,23	204,6	3,69	5,4	29,4
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	149	Овощи	60	12,16	66,9	0,9	5,4	2
			560	111,51	595	20,09	26,5	61,8
День 4								
Завтрак	26	Салат из свеклы отварной	60	12,16	45,5	0,8	3,08	3,8
	328	Жаркое по-домашнему	200	68,21	307	18,8	14,3	25,8
	496	Напиток из шиповника	200	21,87	78	0,67	0,27	18,3
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
			510	111,51	489	22,17	17,85	60,2
День 5								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	180	28,09	216,18	7,57	7,71	29,1
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	535/529	Пирожок с мясом, рисом	70	35,61	236,87	10,01	9,1	28,81
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			500	111,51	597,55	20,48	37,21	74,01
День 6								
Завтрак	213	Каша гречневая на молоке	180	42,54	283	8,92	7,68	32,2
	573	Хлеб	50	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	82	Фрукты свежие	100	39,81	45	0,4	0,4	10,4
			530	111,51	470	12,02	8,28	74,8
День 7								
Завтрак	9	Овощи	60	12,16	66,9	0,9	5,4	2
	307	Котлета рыбная	90	48,32	108,9	7,8	4,8	8,6

	377	Пюре картофельное	150	21,87	138	3,15	6,6	16,35
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/ф	200	21,87	110	0,5	0	27
			535	111,51	505,8	14,95	17	71,15
День 8								
Завтрак	333	Голубцы ленивые	100	58,33	173	11	12,4	4
	386	Рис припущен с маслом	150	18,23	204,6	3,69	5,4	29,4
	410	Соус сметанный с томатом	30	5,78	60,81	2,45	2,91	1
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/фруктов витаминизиров.	200	21,88	110	0,6	0,1	20,1
			515	111,51	630,41	20,34	21,01	71,7
День 9								
Завтрак	330	Плов из птицы	200	44,35	597,68	19,65	17,75	89,66
	573	Хлеб	40	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	459	Чай с лимоном	200	21,87	40	0,3	0,1	9,5
	531/529	Ватрушка с творогом	60	38,00	192,37	7,92	2,8	21,7
			500	111,51	912,05	30,47	20,85	138,06
День 10								
Завтрак	100	Суп-пюре с гречками	215	38,76	98,9	2,15	6,88	6,88
	9	Салат овощной	100	26,92	66,9	0,9	5,4	2
	573	Хлеб	40	7,29	70,2	2,28	0,2	14,76
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			555	111,51	322	6,33	32,68	27,44

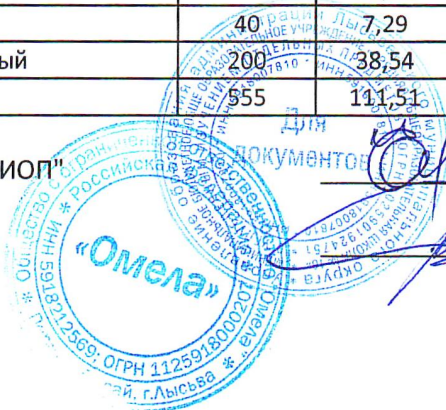
Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Директор ООО "Омела"

Т.А. Ентальцева

В.С. Жаров



Примерное десятидневное меню горячего питания (1-4 классы) - ОВЗ

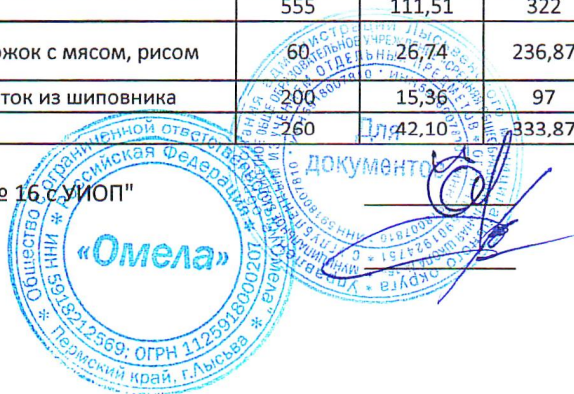
Дни	№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
День 1								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	180	28,09	216,18	7,57	7,71	29,1
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	82	Фрукты свежие	100	52,27	44	0,4	0,4	10,4
	462	Какао с молоком	200	21,88	118,3	2,5	0,4	26
			530	111,51	436,98	12,37	8,71	77,8
Перекус	531/529	Ватрушка с творогом	60	20,23	192,37	7,92	6,16	26,44
	484	Кисель ягодный	200	21,87	60	0	0	15
			260	42,10	252,37	7,92	6,16	41,44
День 2								
Завтрак	372	Котлета из курицы	90	58,49	255,86	16,2	9,64	8,36
	256	Макароны отварные с маслом	150	17,01	184,5	5,55	4,95	32,03
	149	Овощи	60	9,72	0,4	0,1	0,85	1,4
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	495	Компот из с/ф	200	17,02	110	0,6	0,1	20,1
			550	111,51	609,26	24,35	15,74	74,19
Перекус	535/529	Пирожок с мясом, рисом	60	26,74	236,87	10,01	9,1	28,81
	496	Напиток из шиповника	200	15,36	78	0,67	0,27	18,3
			260	42,10	314,87	10,68	9,37	47,11
День 3								
Завтрак	367	Кура, тушеная в соусе с томатом	100	49,98	205	13,5	15,5	3,1
	386	Рис припущенный	150	18,23	204,6	3,69	5,4	29,4
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	149	Овощи	60	12,16	66,9	0,9	5,4	2
			560	111,51	595	20,09	26,5	61,8
Перекус	63	Бутерброд с сыром	35	23,86	123	5	8,1	7,4
	459	Чай с лимоном	200	18,24	40	0,3	0,1	9,5
			235	42,10	163	5,3	8,2	16,9
День 4								
Завтрак	26	Салат из свеклы отварной	60	12,16	45,5	0,8	3,08	3,8
	328	Жаркое по-домашнему	200	68,21	307	18,8	14,3	25,8
	496	Напиток из шиповника	200	21,87	78	0,67	0,27	18,3
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
			510	111,51	489	22,17	17,85	60,2
Перекус	542	Булочка домашняя	50	17,79	189	4,2	6,7	27,8
	501	Сок фруктовый	200	24,31	86	1	0,2	20,2
			250	42,10	275	5,2	6,9	48
День 5								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	180	28,09	216,18	7,57	7,71	29,1
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	535/529	Пирожок с мясом, рисом	70	35,61	236,87	10,01	9,1	28,81
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			500	111,51	597,55	20,48	37,21	74,01
Перекус	538	Шанежка наливная	50	29,95	139	3,8	3,4	23,2

	457	Чай с сахаром	200	12,15	60	0,1	0	15
			250	42,10	199	3,9	3,4	38,2
День 6								
Завтрак	213	Каша гречневая на молоке	180	42,54	283	8,92	7,68	32,2
	573	Хлеб	50	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	82	Фрукты свежие (яблоки)	100	39,81	45	0,4	0,4	10,4
			530	111,51	470	12,02	8,28	74,8
Перекус	542	Булочка домашняя	50	20,23	194,2	3,75	6,5	30,17
	484	Кисель ягодный	200	21,87	154	0	0	15
			250	42,10	348,2	3,75	6,5	45,17
День 7								
Завтрак	9	Овощи	60	12,16	66,9	0,9	5,4	2
	307	Котлета рыбная	90	48,32	108,9	7,8	4,8	8,6
	377	Пюре картофельное	150	21,87	138	3,15	6,6	16,35
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/ф	200	21,87	110	0,5	0	27
			535	111,51	505,8	14,95	17	71,15
Перекус	63	Бутерброд с сыром	35	20,23	123	5	8,1	7,4
	459	Чай с лимоном	200	21,87	40	0,3	0,1	9,5
			235	42,10	163	5,3	8,2	16,9
День 8								
Завтрак	333	Голубцы ленивые	100	58,33	173	11	12,4	4
	386	Рис припущен с маслом	150	18,23	204,6	3,69	5,4	29,4
	410	Соус сметанный с томатом	30	5,78	60,81	2,45	2,91	1
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/фруктов витаминизиров.	200	21,88	110	0,6	0,1	20,1
			515	111,51	630,41	20,34	21,01	71,7
Перекус	529/535	Пирожок с рыбой	60	20,23	158,62	5,97	4,56	23,52
	459	Чай с лимоном	200	21,87	61,6	0,1	0	15,3
			260	42,10	220,22	6,07	4,56	38,82
День 9								
Завтрак	330	Плов из птицы	200	44,35	597,68	19,65	17,75	89,66
	573	Хлеб	40	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	459	Чай с лимоном	200	21,87	40	0,3	0,1	9,5
	531/529	Ватрушка с творогом	60	38,00	192,37	7,92	2,8	21,7
			500	111,51	912,05	30,47	20,85	138,06
Перекус	63	Бутерброд с сыром	35	20,23	123	5	8,1	7,4
	484	Кисель ягодный	200	21,87	154	0,1	0	38,3
			235	42,10	277	5,1	8,1	45,7
День 10								
Завтрак	100	Суп-пюре с гречками	215	38,76	98,9	2,15	6,88	6,88
	9	Салат овощной	100	26,92	66,9	0,9	5,4	2
	573	Хлеб	40	7,29	70,2	2,28	0,2	14,76
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			555	111,51	322	6,33	32,68	27,44
Перекус	535/529	Пирожок с мясом, рисом	60	26,74	236,87	10,01	9,1	28,81
	496	Напиток из шиповника	200	15,36	97	0,7	0,3	22,8
			260	42,10	333,87	10,71	9,4	51,61

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Директор ООО "Омела"



Т.А. Ентальцева

В.С. Жаров

Примерное десятидневное меню горячего питания (5-11 классы)

Дни	№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
День 1								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	200	41,60	240,2	8,41	8,57	32,33
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	82	Фрукты свежие	100	52,27	44	0,4	0,4	10,4
	462	Какао с молоком	200	21,89	118,3	2,5	0,4	26
			550	125,03	461	13,21	9,57	81,03
День 2								
Завтрак	372	Котлета из кури	100	65,00	284,3	18	10,7	9,3
	256	Макароны отварные с маслом	180	20,42	221,4	6,7	5,9	38,4
	149	Овощи	100	13,32	0,7	0,2	1,4	2,3
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	495	Компот из с/ф	200	17,02	110	0,6	0,1	20,1
			630	125,03	674,9	27,4	18,3	82,4
День 3								
Завтрак	367	Кура, тушенная в соусе с томатом	120	59,92	246	15,96	18,6	3,72
	386	Рис припущенный	180	21,80	245,52	4,43	6,5	35,28
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	573	Хлеб	50	9,27	58,50	1,90	0,20	12,30
	149	Овощи	100	12,17	66,9	0,9	5,4	2
			650	125,03	676,92	23,29	30,7	68,3
День 4								
Завтрак	26	Салат из свеклы отварной	100	20,26	45,5	0,8	3,08	3,8
	328	Жаркое по-домашнему	200	68,21	307	18,8	14,3	25,8
	496	Напиток из шиповника	200	27,28	78	0,67	0,27	18,3
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
			550	125,03	489	22,17	17,85	60,2
День 5								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	230	41,60	216,18	7,57	7,71	29,1
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
	535/529	Пирожок с мясом, рисом	70	35,61	236,87	10,01	9,1	28,81
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			550	125,03	597,55	20,48	37,21	74,01
День 6								
Завтрак	213	Каша гречневая на молоке	200	47,24	283	8,92	7,68	32,2
	573	Хлеб	50	9,27	82	2,6	0,2	17,2
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	82	Фрукты свежие	100	46,65	45	0,4	0,4	10,4
			550	125,03	470	12,02	8,28	74,8
День 7								
Завтрак	9	Овощи	100	20,26	66,9	0,9	5,4	2
	307	Котлета рыбная	100	48,32	108,9	7,8	4,8	8,6

	377	Пюре картофельное	180	27,28	138	3,15	6,6	16,35
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/ф	200	21,88	110	0,5	0	27
			615	125,03	505,8	14,95	17	71,15
День 8								
Завтрак	333	Голубцы ленивые	100	58,33	173	11	12,4	4
	386	Рис припущен с маслом	200	31,75	204,6	3,69	5,4	29,4
	410	Соус сметанный с томатом	30	5,78	60,81	2,45	2,91	1
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/фруктов витаминизиров.	200	21,88	110	0,6	0,1	20,1
			565	125,03	630,41	20,34	21,01	71,7
День 9								
Завтрак	330	Плов из птицы	250	57,87	597,68	19,65	17,75	89,66
	573	Хлеб	40	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	459	Чай с лимоном	200	21,87	40	0,3	0,1	9,5
	531/529	Ватрушка с творогом	60	38,00	192,37	7,92	2,8	21,7
			550	125,03	912,05	30,47	20,85	138,06
День 10								
Завтрак	100	Суп-пюре с гречками	200	38,77	98,9	2,15	6,88	6,88
	9	Салат овощной	150	40,43	66,9	0,9	5,4	2
	573	Хлеб	40	7,29	70,2	2,28	0,2	14,76
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			590	125,03	322	6,33	32,68	27,44

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Директор ООО "Омела"



Т.А. Ентальцева

В.С. Жаров

Примерное десятидневное меню горячего питания (5-11 классы)-ОВЗ

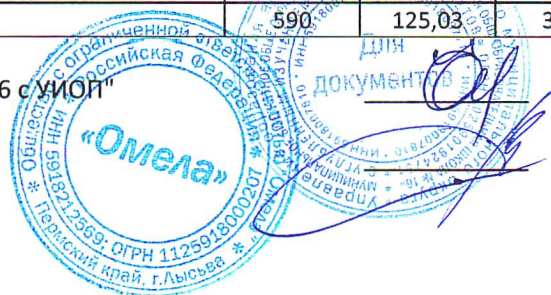
Дни	№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда, г	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
День 1								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	200	41,60	240,2	8,41	8,57	32,33
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
	462	Какао с молоком	200	21,88	118,3	2,5	0,4	26
Перекус	82	Фрукты свежие	100	52,27	44	0,4	0,4	10,4
			550	125,03	461	13,21	9,57	81,03
День 2								
Завтрак	372	Котлета из курицы	100	65,00	284,3	18	10,7	9,3
	256	Макароны отварные с маслом	180	20,42	221,4	6,7	5,9	38,4
	149	Овощи	100	13,32	0,7	0,2	1,4	2,3
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
	495	Компот из с/ф	200	17,01	110	0,6	0,1	20,1
Перекус	63	Бутерброд с сыром	35	23,86	123	5	8,1	7,4
	459	Чай	200	18,23	40	0,3	0,1	9,5
			865	167,12	837,9	32,7	26,5	99,3
День 3								
Завтрак	367	Кура, тушеная в соусе с томатом	120	59,92	246	15,96	18,6	3,72
	386	Рис припущенный	180	21,80	245,52	4,43	6,5	35,28
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
	149	Овощи	100	12,16	66,9	0,9	5,4	2
Перекус	542	Булочка домашняя	50	16,16	189	4,2	6,7	27,8
	459	Чай	200	16,56	40	0,3	0,1	9,5
			900	157,75	905,92	27,79	37,5	105,6
День 4								
Завтрак	26	Салат из свеклы отварной	100	20,26	45,5	0,8	3,08	3,8
	328	Жаркое по-домашнему	200	68,21	307	18,8	14,3	25,8
	496	Напиток из шиповника	200	27,28	78	0,67	0,27	18,3
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
Перекус	63	Бутерброд с сыром	35	21,67	123	5	8,1	7,4
	459	Чай	200	16,56	40	0,3	0,1	9,5
			785	163,26	652	27,47	26,05	77,1
День 5								
Завтрак	220	Каша молочная с маслом	230	41,60	216,18	7,57	7,71	29,1
	573	Хлеб	50	9,28	58,50	1,90	0,20	12,30
	535/529	Пирожок с мясом, рисом	70	35,61	236,87	10,01	9,1	28,81
	459	Чай	200	18,23	40	0,3	0,1	9,5

Перекус	501	Сок фруктовый	200	35,00	86	1	20,2	3,8
			750	139,72	637,55	20,78	37,31	83,51
День 6								
Завтрак	213	Каша гречневая на молоке	200	47,24	283	8,92	7,68	32,2
	573	Хлеб	50	9,28	82	2,6	0,2	17,2
	457	Чай с сахаром	200	21,87	60	0,1	0	15
Перекус	82	Фрукты свежие	100	46,64	45	0,4	0,4	10,4
			550	125,03	470	12,02	8,28	74,8
День 7								
Завтрак	9	Овощи	100	20,26	66,9	0,9	5,4	2
	307	Котлета рыбная	100	48,32	108,9	7,8	4,8	8,6
	377	Пюре картофельное	180	27,28	138	3,15	6,6	16,35
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/ф	200	21,88	110	0,5	0	27
Перекус	542	Булочка домашняя	50	16,16	189	4,2	6,7	27,8
	459	Чай	200	16,56	40	0,3	0,1	9,5
			865	157,75	734,8	19,45	23,8	108,45
День 8								
Завтрак	333	Голубцы ленивые	100	58,33	173	11	12,4	4
	386	Рис припущен с маслом	200	31,75	204,6	3,69	5,4	29,4
	410	Соус сметанный с томатом	30	5,78	60,81	2,45	2,91	1
	573	Хлеб	35	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	495	Компот из с/фруктов витаминизиров.	200	21,88	110	0,6	0,1	20,1
Перекус	63	Бутерброд с сыром	35	21,67	123	5	8,1	7,4
	459	Чай	200	16,56	40	0,3	0,1	9,5
			800	163,26	793,41	25,64	29,21	88,6
День 9								
Завтрак	330	Плов из птицы	250	57,87	597,68	19,65	17,75	89,66
	573	Хлеб	40	7,29	82	2,6	0,2	17,2
	459	Чай с лимоном	200	21,87	40	0,3	0,1	9,5
	459	Чай	200	19,86	40	0,3	0,1	9,5
	531/529	Ватрушка с творогом	60	34,51	192,37	7,92	2,8	21,7
			750	141,4	952,05	30,77	20,95	147,56
День 10								
Завтрак	100	Суп-пюре с гречками	200	38,77	98,9	2,15	6,88	6,88
	9	Салат овощной	150	40,43	66,9	0,9	5,4	2
	573	Хлеб	40	7,29	70,2	2,28	0,2	14,76
	501	Сок фруктовый	200	38,54	86	1	20,2	3,8
			590	125,03	322	6,33	32,68	27,44

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Директор ООО "Омела"



Т.А. Ентальцева

В.С. Жаров