



**10-дневное меню горячего питания
для учащихся 5-11 классов МКОУ «СОШ» с. Муромцево**

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,6	6,8	33,6	238,53	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,6		10,4	50	
Итого за завтрак		500	16,41	16,78	40,86	380,1	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Котлета мясная	100	24,7	19,1	11,6	311	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	6,2	41,6	267,8	
	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	111,76	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	13,8	20,15	77,59	546,91	
Итого за день		1200	37,24	37,32	144,51	1062,88	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Вареники ленивые со сгущенным молоком	180	16,27	8,74	24,86	243,18	
		20					
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Итого за завтрак		500	21,18	9,79	66,61	439,27	
Обед	Винегрет овощной	100	0,85	6,65	5	83,25	
	Суп картофельный с фрикадельками	220	2,35	2,8	16,45	100,4	
		30	5,1	2,5	0,41	44,54	
	Плов из курицы	290	30,9	28,9	82,16	712,34	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	41,34	41,37	138,1	990,08	
Итого за день		1200	38,52	31,52	138,08	1090,90	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный запечённый со свежим огурцом	200	5,42	9,9	1,1	115,18	
		70	0,4	0,05	1,25	7,05	

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МКОУ
 «СОШ» с. Муромцево

 Е.В.Князева

**10-дневное меню горячего питания
 для учащихся 5-11 классов МКОУ «СОШ» с. Муромцево**

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,6	6,8	33,6	238,53	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25\25	1,6		10,4	50	
Итого за завтрак		500	16,41	16,78	40,86	380,1	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	240,84	
	Котлета мясная	100	24,7	19,1	11,6	311	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	6,2	41,6	267,8	
	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	111,76	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	13,8	20,15	77,59	546,91	
Итого за день		1200	37,24	37,32	144,51	1062,88	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Вареники ленивые со сгущенным молоком	180	16,27	8,74	24,86	243,18	
		20					
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,15	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Итого за завтрак		500	21,18	9,79	66,61	439,27	
Обед	Винегрет овощной	100	0,85	6,65	5	83,25	
	Суп картофельный с фрикадельками	220	2,35	2,8	16,45	100,4	
		30	5,1	2,5	0,41	44,54	
	Плов из курицы	290	30,9	28,9	82,16	712,34	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	41,34	41,37	138,1	990,08	
Итого за день		1200	38,52	31,52	138,08	1090,90	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный запечённый со свежим огурцом	200	5,42	9,9	1,1	115,18	
		70	0,4	0,05	1,25	7,05	

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,2	117,1	
Итого за завтрак		500	10,3	10,45	36,42	280,93	
Обед	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	100	0,86	3,65	5	56,29	
	Рассольник Ленинградский	250	1,76	4,16	12,46	94,32	
	Курица отварная с картофельным пюре	100	7,81	11,75	1,44	142,75	
		180	3,08	2,33	19,13	109,81	
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,6	
Итого за обед		700	15,82	22,45	70,1	545,73	
Итого за день		1200	25,6	27,34	195,42	1130,14	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Морковные котлеты с творогом и сметанным соусом	200	7,54	9,33	12,76	165,17	
		50					
	Бутерброд с вареной колбасой	30	3,9	5,6	9,75	105	
		20					
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,23	
Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07		
Итого за завтрак		500	17,6	18,59	65,19	498,47	
Обед	Борщ Украинский на мясо-костном бульоне со сметаной	250	1,08	3,09	6,75	59,13	
	Рыба запечённая Молочный соус	100	4,3	4,6	5	78,6	
		50	1,34	4,6	4,94	66,52	
	Макаронные отварные	180	5,1	7,5	28,5	201,9	
	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	88,8	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	24,21	43,36	88,27	840,16	
Итого за день		1200	31,28	39,7	133,72	1017,3	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,31	13,1	37,6	301,54	
		10					
	Сосиска отварная	90	4,51	7,35	0,36	85,63	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	
Булочка школьная	50	2,56	0,99	13,48	73,07		
Итого за завтрак		500	15,91	21,44	61,31	501,84	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,49	
		250	5	3	6	71	
	Суп из картофеля с крупой	100	15	15,39	11	242,51	
		180	3,67	5,42	36,67	210,14	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	

	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	27,03	27,22	79,15	669,7	
Итого за день		1200	31,56	37,68	133,05	997,56	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5,8	8,3	14,5	155,9	
		20					
	Каша рисовая молочная	200	4,5	8,13	32,17	219,85	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	
Итого за завтрак		500	11,96	16,81	72,29	488,29	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,9	6,13	75,74	
	Котлеты из кур с картофельным пюре Кисель из концентрата	100	12,01	10,88	10,8	189,16	
		180	3,08	2,33	19,13	109,81	
		200	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	20,71	20,9	77,78	582,06	
Итого за день		1200	35,4	60,35	143,57	1134,19	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	180	9,48	11,52	52,92	353,28	
		20					
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,15	
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
Итого за завтрак		500	14,39	12,57	94,67	549,37	
Обед	Суп с вермишелью Зразы рубленые с гречневой кашей	250	1,8	4,9	14,3	108,5	
		100\	9,76	12,31	5,02	169,91	
		180	5,4	3,2	25,6	152,8	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	19,34	21,04	72,32	556	
Итого за день		1200	28,89	30,39	185,55	1131,27	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	190	20,46	15,48	39,2	377,96	
		10					
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	131,2	
	Яблоко	100	0,32	0,32	7,4	33,76	
Итого за завтрак		500	20,98	15,8	79,2	542,92	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,34	3,5	0,9	36,46	
	Борщ обыкновенный с картофелем	250	1,45	3,93	6,8	68,37	
		100\	9,9	3,29	6,72	96,09	
	Биточки рыбные с отварным рисом	180	3,08	2,33	19,13	109,81	
	Компот из цитрусовых	180	0	0	22	88	
Хлеб ржаной/пшеничный		25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	

Итого за обед		700	16,75	13,41	65,75	450,69	
Итого за день		1200	44,07	33,36	151,43	1082,24	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет запечённый смешанный с зелёным горошком	200	5,39	9,6	1,02	112,04	
		50					
	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
Итого за завтрак		500	7,05	9,98	26,64	224,58	
Обед	Суп гороховый с картофелем на мясо-костном бульоне	250	9	3,9	27,3	180,3	
	Бефстроганов из говядины с макаронами отварными	100	10,87	11,1	2,55	153,58	
		180	6,12	9	34,2	242,28	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	28,5	24,36	84,12	669,72	
Итого за день		1200	29,93	35,59	133,33	973,35	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Макароны запечённые с сыром и яйцом	200	6,76	11,43	21,61	216,35	
	Котлета в тесте	100	6	5,21	16,59	137,25	
	Кофейный напиток	200	2,7	25,2	0,81	240,84	
Итого за завтрак		500	15,46	41,84	39,01	594,44	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,1	0	11	52,4	
	Суп картофельный с рыбой	250	8,61	8,4	14,34	167,4	
		100	7,9	10,6	3,75	142	
	Гуляш из говядины с гречневой кашей	180	5,4	3,2	25,6	152,8	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,6	29	152,2	
Хлеб ржаной/пшеничный		25/25	1,98	0,36	10,2	51,96	
Итого за обед		700	29,19	25,16	93,89	718,76	
Итого за день		1200	42,4	68,21	98,58	1177,81	

Определение витаминов производится расчетным методом.