

Утверждаю
Директор школы:
Кирилова М.С.
Приказ №120-А от 28.08.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд
в МБОУ СОШ с.Вачелай

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День первый Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(к кал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за завтрак		9,39	11,9	62,52	417,24	

Обед

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		25,58	20,08	126,53	789,48	
	Всего за день		39,72	36,43	225,08	1423,72	

День второй Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Чай с молоком	200	1,6	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с джемом/ повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		7,43/7,41	10,97/10,97	80,94/79,62	464,42/459,42	

Обед

Обед	Салат из свёклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	104
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Гуляш из отварного мяса	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		21,04	23,5	93,93	598,45	
Всегозачень			36,13/36,11	38,13/38,13	247,00/245,65	1445,87/1440,87	

День третий Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет.ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		12,06	14,16	81,05	499,44	

Обед

Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,4	81,7	62
	Суп гороховый	200	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	321
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		15,96	15,71	80,39	527,21	
	Всего за день		38,51	32,94	230,16	1401,65	

День четвёртый Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		9,98	13,08	64,62	428,03	

Обед

Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Котлеты рубленные из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	294
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		26,95	20,7	97,69	687,84	
	Всего за день		45,25	37,44	219,23	1443,87	

День пятый Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за завтрак		9,39	11,9	62,52	417,24	

Обед

Обед	Салат картофельный с репчатым луком	100	1,51	5,1	13,74	107,0	35
	Щи из свежей капусты	200	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		23,74	18,05	114,18	730,84	
Всего за день		37,96	34,88	226,19	1417,08		

День шестой Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(к кал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Чай с молоком	200	1,6	1,54	16,36	98,02	378
	Хлеб Сайка в/с	50	3,16	0,40	93,52	93,52	ПП
	Всего за завтрак		8,06	10,54	133,08	374,94	

Обед

Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	278
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб Станичный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		18,51	26,43	106,66	738,50	
	Всего за день		35,88	40,00	298,74	1447,44	

День седьмой Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с джемом или повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		9,43/9,41	12,10/12,10	93,78/92,46	521,6/516,6	

Обед

Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп гороховый	200	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
	Всего за обед		29,54	20,13	90,03	659,90	
	Всего за день		46,63/46,61	35,89/35,89	255,91/254,59	1564,5/1559,5	

День восьмой осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с джемом/повидлом	60/60	2,42/2,40	3,87/3,87	29,15/27,83	161,00/156,00	2
	Всего за завтрак		10,02	9,46	77,56	448,03	

Обед

Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Гуляш из отварного мяса	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		25,46	17,13	88,87	606,98	
	Всего за день		41,41	31,08	212,18	1313,01	

День девятый Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	5,6	4,30	33,60	218	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		8,49	7,49	57,96	394	

Обед

Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,4	81,7	62
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	294
	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего заобед		23,22,01,01	22,08	112,15	735,85	
Всего за день			40,99	62,45	238,83	1504,85	

День десятый Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность(ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	ХлебСайка в/с	50	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за завтрак		8,16	17,74	59,01	440,66	

Обед

Обед							
	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	25,50	109,73	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	ХлебСтаничный ржаной	60	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Всего за обед		20,73	10,7	81,09	478,44	
Всего за день		36,11	32,57	200,76	1258,1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
ВАЧЕЛАЙ СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Кирилова Мария Сергеевна, Директор

03.09.24 14:49 (MSK)

Сертификат В3А093Е26598DE1Е4419F758Е9Е19CD2

