

Утверждаю:
ИП Задорожная
Людмила Александровна
Задорожная
Задорожная Л.А.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов 1 - 4 классов №1 с 11.11.2021 - 31.12.2021 г.
Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 - й день						
1 завтрак						
	Каша рисовая молочная	250	5,200	8,800	31,200	226,800
	Сыр твердый Российский	15	2,370	3,040	0,000	37,500
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
	Масло сливочное	10	0,060	8,250	0,080	74,800
	Фрукты свежие	1 шт	171,200	0,800	19,600	88,000
	Кофе с молоком	200	4,200	3,600	17,280	118,660
	Всего за 1 завтрак		186,830	24,890	92,760	663,260
обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,800	4,330	8,790	82,100
	Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
	Всего за обед		6,400	4,730	48,520	263,410
	Всего за один день		193,230	29,620	141,280	926,670
2 - й день						
1 завтрак						
	Мясо тушеное куриные грудки	80/75	26,460	29,370	9,240	407,500
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,340	5,275	28,615	187,050
	Огурец соленый	15	0,600	0,000	1,300	9,800
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,180	28,362	116,910
	Сдоба обыкновенная	50	4,050	2,650	27,450	150,000
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
	Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
	Всего за 1 завтрак		41,930	38,125	127,717	952,160
обед						
	Суп картофельный с горохом	250	5,240	5,090	18,680	141,660
	Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
	Всего за обед		9,840	5,490	58,410	322,970
	Всего за 2 день		51,770	43,615	186,127	1275,130
3 - й день						
1 завтрак						
	Тефтели из куриных грудок	80	17,500	24,900	9,000	331,000
	Рагу из овощей	170	3,820	5,850	41,800	224,540
	Кондитерское изделие	1 шт	5,000	7,190	24,900	123,040
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
	Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
	Чай с лимоном	200	0,320	0,000	32,860	132,600
	Всего за 1 завтрак		30,940	38,590	141,310	892,080

обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,990	2,960	21,620	125,440
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		7,590	3,360	61,350	306,750
Всего за 3 день		38,530	41,950	202,660	1198,830
4 - й день					
1 завтрак					
Котлета рубленая из птицы	80	25,040	26,620	12,970	391,470
Макароны отварные	150	7,538	5,959	48,031	407,460
Винегрет овощной	20	1,920	0,120	3,960	24,000
Сыр твердый Российский	15	2,370	3,040	0,000	38,100
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Какао с молоком	200	0,320	0,000	32,860	132,600
Всего за 1 завтрак		41,488	36,389	130,571	1074,530
обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,476	8,662	20,650	170,880
Чай с сахаром	200	0,080	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		6,356	9,062	60,380	352,190
Всего за 4 день		47,844	45,451	190,951	1426,720
5 - й день					
1 завтрак					
Рыба тушеная с овощами	100/50	24,200	7,800	5,170	89,000
Пюре картофельное	150	4,200	1,600	29,400	407,460
Кондитерское изделие	1 шт	3,970	7,450	21,420	168,700
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Напиток лимонный	200	0,320	0,000	32,860	132,600
Всего за 1 завтрак		36,990	17,500	121,600	878,660
обед					
Суп картофельный с чесночными гренками	250	2,476	8,662	20,650	170,880
Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		6,316	9,062	60,380	352,190
Всего за 5 день		43,306	26,562	181,980	1230,850
6 - й день					
1 завтрак					
Сарделька говяжья	70	5,120	8,880	0,600	102,800
Каша пшеничная	170	4,200	1,600	29,400	150,000
Капуста квашенная с маслом и луком	20	2,300	6,800	11,700	119,000
Фрукты свежие	1 шт	171,200	0,800	19,600	88,000
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Компот из сухофруктов	200	1,000	0,200	20,200	92,000
Всего за 1 завтрак		188,120	18,930	114,250	632,700
обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,800	4,330	8,790	82,100
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810

Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		6,400	4,730	48,520	263,410
Всего за 6 день		194,520	23,660	162,770	896,110
7 - й день					
1 завтрак					
Котлета рубленая из птицы	80	25,040	26,620	12,970	391,470
Пюре картофельное	170	7,538	5,959	48,031	407,460
Икра свекольная	20	2,300	6,800	11,700	119,000
Сдоба обыкновенная	50	4,050	2,650	27,450	150,000
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Компот из сухофруктов	200	0,320	0,000	32,860	132,600
Всего за 1 завтрак		43,548	42,679	165,761	1281,430
обед					
Суп картофельный с горохом	250	5,240	5,090	18,680	141,660
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		9,840	5,490	58,410	322,970
Всего за 7 день		53,388	48,169	224,171	1604,400
8 - й день					
1 завтрак					
Плов из куриных грудок	200	20,460	23,888	51,026	508,460
Капуста квашенная с маслом и луком	20	1,920	0,120	3,960	24,000
Кондитерское изделие	1 шт	5,000	7,190	24,900	123,040
Какао с молоком	200	0,180	0,180	28,362	116,910
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Всего за 1 завтрак		31,860	32,028	140,998	853,310
обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,990	2,960	21,620	125,440
Чай с сахаром	200	0,800	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		7,590	3,360	61,350	306,750
Всего за 8 день		39,450	35,388	202,348	1160,060
9 - й день					
1 завтрак					
Мясо тушеное куриные грудки	80/70	25,040	26,620	12,970	407,500
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,538	5,959	48,031	187,050
Огурец соленый	15	4,008	3,227	11,372	9,800
Сыр твердый Российский	15	2,370	3,040	0,000	38,100
Компот из сухофруктов	200	2,400	0,500	22,400	116,910
Хлеб пшеничный	25	2,400	0,500	22,400	58,500
Хлеб ржаной	50	0,320	0,000	32,860	22,400
Всего за 1 завтрак		44,076	39,846	150,033	840,260
обед					
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,476	8,662	20,650	141,660
Чай с сахаром	200	0,080	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		6,356	9,062	60,380	322,970
всего за 9 день		50,432	48,908	210,413	1163,230

	10 - й день				
I завтрак					
Сосиска отварная	80	25,040	26,620	12,970	391,470
Пюре картофельное	150	7,538	5,959	48,031	407,460
Горошек зеленый	20	2,300	6,800	11,700	119,000
Кондитерское изделие	1 шт	2,090	4,600	23,010	145,250
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,150	10,350	58,500
Хлеб ржаной	50	2,400	0,500	22,400	22,400
Компот из сухофруктов	200	0,320	0,000	32,860	116,910
Всего за I завтрак		41,588	44,629	161,321	1260,990
обед					
Суп картофельный с чесночными гренками	250	2,476	8,662	20,650	170,880
Чай с сахаром	200	0,040	0,000	15,130	63,810
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500
Всего за обед		6,316	9,062	60,380	352,190
Всего за 10 день		47,904	53,691	221,701	1613,180
Итого за I завтраки		687,370	333,606	1346,321	9329,380
Итого за обеды		73,004	63,408	578,080	3165,800
Средняя за 10 дней (завтраки)		68,737	33,361	134,632	932,938
Средняя за 10 дней (обеды)		7,300	6,341	57,808	316,580