

Утверждаю:
ИП Задорожная
Людмила Александровна



Утверждено:
директор МБОУ СОШ №21 п.
Приречный
Бекмурзаева Д.Е.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов № 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 Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 - й день						
1 завтрак						
	Каша рисовая молочная	200	5,200	8,800	31,200	226,800
	Сыр твердый Российский	10	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
	Кофе с молоком	200	4,200	3,600	17,280	118,660
	Всего за 1 завтрак		15,630	24,090	73,160	575,260
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		22,030	28,820	121,680	838,670
2 - й день						
1 завтрак						
	Мясо тушеное куринные грудки	80/75	26,460	29,370	9,240	407,500
	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
	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		37,880	35,475	100,267	802,160
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		47,720	40,965	158,677	1125,130
3 - й день						
1 завтрак						
	Туфтели из куринных грудок	80	17,500	24,900	9,000	331,000
	Рагу из овощей	150	3,820	5,850	41,800	224,540
	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		25,940	31,400	116,410	769,040
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		33,530	34,760	177,760	1075,790
4 - й день					
1 завтрак					
Котлета рубленая из птицы	80	25,040	26,620	12,970	391,470
Макароны отварные	100	7,538	5,959	48,031	407,460
Винегрет овощной	20	1,920	0,120	3,960	24,000
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		39,118	33,349	130,571	1036,430
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		45,474	42,411	190,951	1388,620
5 - й день					
1 завтрак					
Рыба тушенная с овощами	100/50	24,200	7,800	5,170	89,000
Пюре картофельное	100	4,200	1,600	29,400	407,460
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		33,020	10,050	100,180	709,960
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		39,336	19,112	160,560	1062,150
6 - й день					
1 завтрак					
Сарделька говяжья	70	5,120	8,880	0,600	102,800
Каша пшеничная	150	4,200	1,600	29,400	150,000
Капуста квашенная с маслом и луком	20	2,300	6,800	11,700	119,000
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	1,000	0,200	20,200	92,000
Всего за 1 завтрак		16,920	18,130	94,650	544,700
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		23,320	22,860	143,170	808,110
7 - й день					
1 завтрак					
Котлета рубленая из птицы	80	25,040	26,620	12,970	391,470

Пюре картофельное	150	7,538	5,959	48,031	407,460
Икра свекольная	20	2,300	6,800	11,700	119,000
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		39,498	40,029	138,311	1131,430
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		49,338	45,519	196,721	1454,400
8 - й день					
1 завтрак					
Плов из куринных грудок	200	20,460	23,888	51,026	508,460
Капуста квашенная с маслом и луком	15	1,920	0,120	3,960	24,000
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		26,860	24,838	116,098	730,270
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		34,450	28,198	177,448	1037,020
9 - й день					
1 завтрак					
Мясо тушеное куринные 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
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		41,706	36,806	150,033	802,160
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		48,062	45,868	210,413	1125,130
10 - й день					
1 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
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 1 завтрак		39,498	40,029	138,311	1115,740

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		45,814	49,091	198,691	1467,930
Итого за 1 завтраки		316,070	294,196	1157,991	8217,150
Итого за обеды		73,004	63,408	578,080	3165,800
Средняя за 10 дней (завтраки)		31,607	29,420	115,799	821,715
Средняя за 10 дней (обеды)		7,300	6,341	57,808	316,580