

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор _____



Усреднённое десятидневное меню для учащихся 1-11 классов

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Понедельник, Завтрак 1 неделя

Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,20	316,10	54-1о-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн- 2020
Булочка сдобная Веснушка	100	3,50	2,50	29,00	150,00	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50	
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80	
Апельсин (или мандарин)	200	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого	770	27	30,3	80	706,1	

Понедельник, Обед 1 неделя

Винегрет с растительным маслом	100	1,60	6,30	7,40	90,80	
Рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,57	131,28	54-4с- 2020
Капуста тушеная с мясом	180	20,95	17,56	13,41	303,70	54-10м- 2020
Чай с сахаром	180	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн- 2020
0	0					
0	0					
Итого	710	25,6	29,99	60,08	618,98	
Итого за день	1480	52,6	60,29	140,08	1325,08	

Вторник, Завтрак 1 неделя

Макароны отварные с сахаром	200	6,70	7,10	57,39	337,20	54-1г- 2020
Сок (в ассортименте)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн- 2020
Банан фрукт	200	1,50	0,50	21,00	96,00	
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80	
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,20	20,79	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10	

Салат из моркови и яблок	100	1,00	6,39	10,00	109,60		54-11з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	6,90	13,90	127,10		54-2с-2020
Рис отварной	180	4,50	6,20	47,50	263,40		54-6г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	20,40	7,90	5,90	177,10		54-11р-2020
Чай с сахаром	180	0,20	0,00	17,10	72,00		
0	0						
0	0						
Итого	810	29	27	94	749		
Итого за день	1536	43	37	223	1399		

Среда, Завтрак 1 неделя

Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,20		54-20к-2020
Компот из смети сухофруктов	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		
Батон	40	3,20	0,40	19,60	95,20		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого	810	22,40	15,50	105,00	655,60		

Среда, Обед 1 неделя

Помидоры и огурцы (свежие)	50	1	0,2	3,2	19		
Суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,78		54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	180	18,38	14,14	18,05	279,60		54-8м-2020
Чай	180	0,60	0,00	22,70	93,20		54-7хн-2020
0	0						
0	0						
0	0						
Итого	660	25,78	19,04	66,35	546,58		
Итого за день	1470	48	35	171	1202		

Четверг, Завтрак 1 неделя

Каша вязкая молочная манная	200	6	3	43,4	225		181
Апельсин (или мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
Яйцо вар. 1 шт	56	6,00	6,40	9,40	120,00		
Итого	586	16,4	11	88,5	528,1		

Четверг, Обед 1 неделя

Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	6,30	7,40	90,80			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03			54-7с-2020
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,7	318,8			54-12м-2020
Чай	180	0,30	0,00	6,70	27,60			54-3Гн-2020
0	0							
0	0							
Итого	730	32,35	16,58	40,38	257,43			
Итого за день	1316	48,75	27,58	128,88	785,53			

Пятница, Завтрак 1 неделя

Каша вязкая молочная овсяная	200	8,30	12,60	36,80	294,20			54-9к-2020
Какао с молоком	200	0,20	0,00	6,50	26,80			54-2Гн-2020
Банан фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00			
Батон	40	3,20	0,40	19,60	95,20			
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10			
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80			
Итого	600	18,7	15,3	115,9	681,6			

Пятница, Обед 1 неделя

Икра свекольная	100	2,27	8,20	22,17	151,20			54-15з-2020
Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95			54-1с-2020
Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30			54-11г-2020
Котлеты из говядины	100	20,98	22,09	13,90	338,4			54-4м-2020
Чай с сахаром	180	4,60	4,30	12,40	106,7			54-7Гн-2020
0	0							
0	0							
Итого	780	11,95	46,37	79,42	401,45			
Итого за день	1380	30,65	61,67	195,32	1083,05			

Итого за неделю**Понедельник, Завтрак 2 неделя**

Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,20	316,10			54-1о-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	6,70	27,60			54-3Гн-2020
Апельсин (или мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10			
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50			
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80			
Итого	560	23,50	27,80	51,00	556,10			

Понедельник, Обед 2 неделя

Икра кабачковая	50	1,60	6,30	7,40	90,80			
-----------------	----	------	------	------	-------	--	--	--

Суп картофельный с горохом	250	5,80	4,70	22,40	154,78		54-8с-2020
Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30		54-11г-2020
Печень говяжья по-строгановски	90	20,10	21,00	7,95	301,05		4-18м-2020
Чай с сахаром	180	0,6	0,0	22,70	93,20		54-7хн-2020
0							
0							
Итого	720	30,5	37,7	84,15	798,13		
Итого за день	1280	54	65,5	135,15	1354,23		

Вторник, Завтрак 2 неделя

Помидор, огурец (свежий)	100	1	0,2	3,2	19		
Макаронны отварные с сыром	200	9,92	8,86	42,33	289,1		54-3г-2020
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,2	20,79		
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7		54-7гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		
Итого	626	21,2	15,3	102,13	209,19		

Вторник, Обед 2 неделя

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,00	10,17	137,33		54-8з-2020
Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,13	16,57	131,28		54-3с-2020
Котлеты рыбные (минтай)	100	14,10	2,80	7,30	110,60		54-3р - 2020
Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50		54-6г - 2020
Чай с сахаром	180	0,40	0,40	20,90	86,40		
0	0						
0	0						
Итого	680	22,22	24,53	93,04	679,11		
Итого за день	1306	43,42	39,83	195,17	888,30		

Среда, Завтрак 2 неделя

Запеканка из творога	200	32,3	21,60	30,0	443,3		54-1г-2020
Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80		
Компот из смести сухофруктов	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
Молоко 0,2 л 3,2%	200	5,4	5,8	8,5	108		
Итого	680	11,1	29,2	59,2	353		

Среда, Обед 2 неделя

Винегрет с растительным маслом	100	1,50	7,10	6,0	106,80		54-16з-2020
--------------------------------	-----	------	------	-----	--------	--	-------------

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	6,90	13,90	127,10		54-2с-2020
Курица отварная	100	11,58	0,86	0,42	55,74		54-21м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,80	51,36	315,00		54-4г-2020
Чай с сахаром	180	0,6	0,0	22,70	93,20		54-7хн-2020
0	0						
0	0						
Итого	810	25,72	22,66	88,38	697,84		
Итого за день	1490	36,82	51,86	147,58	1050,84		

Четверг, завтрак 2 неделя

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,40	11,50	38,80	292,10		54-6к-2020
Сок (в ассортименте)	200	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
Банан фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Булочка сдобная Веснушка новая	100	3,50	2,50	29,00	150,00		
Хлеб пшеничный	25	2,70	1,10	10,90	68,50		
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,80	0,30	9,10	46,80		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
Итого	850	24,3	22,3	132,9	831,8		

Четверг, Обед 2 неделя

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,00	10,17	137,33		54-8з-2020
Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12		34
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,7	318,8		54-12м-2020
Чай	180	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020
0	0	2,90	0,50	14,60	74,80		
0	0	3,20	0,50	19,90	92,40		
Итого	730	37,2867	25,23	61,417	436,253		
Итого за день	1580	61,5867	47,53	194,32	1268,05		

Пятница, Завтрак 2 неделя

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,70	10,60	40,00	289,90		54-13к-2020
Яблоко	100	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Компот из смети сухофруктов	200	0,4	0,4	9,8	47		
Батон	40	3,20	0,40	19,60	95,20		
Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,30	37,40		
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,20	20,79		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
Итого	636	16,38	12,74	112,1	602,69		

Пятница, Обед 2 неделя

0	0						
---	---	--	--	--	--	--	--

Суп с рыбными консервами	250	9,90	4,88	17,95	155,15		54-12с-2020
Запеканка картофельная с говядиной	180	21,51	18,18	28,35	362,97		54-13м-2020
Чай	180	0.6	0.0	22,70	93,20		54-7хн-2020
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
0	0						
0	0						
Итого	810	37,41	29,455	78,4	731,32		
Итого за день	1446	53,79	42,195	190,5	1334,01		
Итого за неделю							
Итого за 10 дней							