



СОУ «СОШ № 38»

Директор МОУ «СОШ № 38»

Рябова Е.В.

08.10.2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Поставщик питания

Ибрагимжанкова И.А.

08.10.2021г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания в столовой МОУ «СОШ № 38»
для учащихся 7-11 лет на 2021-2022 учебный год**

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	15,21	21,25	91,99	635,6	
ОБЕД							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23,19	26,38	97,59	723,63	
ПОЛДНИК							
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,54	5,87	63,16	330,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	44,94	53,5	252,74	1689,63
День 2						
ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога со стуженным молоком	200	25,36	18,04	50,58	462,78
	Булочка ванильная	40	3,55	2,27	23,01	126,02
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	29,77	20,91	95,53	690,14
ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89
	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,89	14,03	69,65	501,63
ПОЛДНИК						
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	74,54	47,25	230,79	1648,09
День 3						
ЗАВТРАК						
	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	54,15	284,6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	30,44	18,71	121,13	781,62
ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	11,54	5,71	1,93	105,21
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,51	13,96	91	595,85
ПОЛДНИК						
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	2,95	77,35	67,97

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	63,42	35,62	289,48	1445,44
День 4						
ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	Фрукт свежий , сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	17,09	12,94	121,95	716,75
ОБЕД						
	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	1,77	9,82	98,32
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	22,28	11,87	105,98	618,67
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	5,87	79,01	406,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	47,82	30,68	306,94	1741,91
День 5						
ЗАВТРАК						
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	10,58	12,38	9,66	193,12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18
	Фрукт свежий , сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20	15,97	70,2	509,26
ОБЕД						
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6
	С:фле из кур с соусом	90	15,15	7,00	3,37	137,22
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,32	9,43	17,17	163,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,36	23,03	75,78	613,26
ПОЛДНИК						
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		100	6,27	5,06	42,47	543,3

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	5,06	66,47	334,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	51,63	44,06	212,45	1457,19
День 6 Недела 2						
ЗАВТРАК		200	5,64	7,16	33,42	220,62
	Каша рисовая молочная жидкая					268
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,2
	Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,8
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5
		640	15,51	21,55	98,13	652,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД		100	1,90	8,90	7,70	119
	Икра кабачковая (промышленного производства)					115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		800	20,33	28,48	89,16	700,15
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	24,00	95
	Кисель витаминизированный					614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278
		300	7,6	6,8	70,4	373
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	43,44	56,83	257,69	1725,87
День 7						
ЗАВТРАК		200	20,22	21,24	4,56	292,58
	Омлет с колбасными изделиями					305
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
		550	21,08	21,84	26,5	393,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД		200	3,94	4,48	7,88	143,18
	Суп-лапша на курином бульоне					156
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	14,10	26,99	9,85	176,2
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
		700	37,59	35,96	87,6	718,31
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК		200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Напиток из шиповника					519
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4
						543,2

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,86	6,01	50,62	283,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	65,53	63,81	164,72	1395,95
День 8						
ЗАВТРАК		240	21,84	14,47	45,26	398,06
	Плов из отварной птицы	40	3,00	1,16	20,56	104,8
	Батон нарезной	100	8,87	5,68	57,52	315,06
	Булочка ванильная	200	0,20	0,00	7,02	28,46
	Чай с сахаром	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	Фрукт свежий, сезонный	730	34,51	21,91	145,06	916,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	4,50	4,54	17,28	144,1
ОБЕД		90	9,41	4,14	10,83	118,05
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	150	3,15	6,60	16,35	138
	Котлеты рыбные с соусом	200	0,26	0,20	19,62	80,04
	Картофельное пюре	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Компот из свежих плодов/фруктов	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	700	21,67	16,14	88,86	587,01
	Хлеб ржаной	200	5,40	5,00	21,60	158
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	5,62	3,39	52,74	261,6
ПОЛДНИК		300	11,02	8,39	74,34	419,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1730	67,2	46,44	308,26	1923,49
День 9						
ЗАВТРАК		200	7,16	9,40	28,80	291,9
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	30	2,55	1,37	17,43	91,77
	Булочка домашняя	200	0,20	0,00	7,02	28,46
	Чай с сахаром	230	2,07	0,46	18,63	98,9
	Фрукт свежий, сезонный	660	11,98	11,23	71,88	511,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	2,12	4,44	7,38	78,58
ОБЕД		90	10,88	10,77	9,82	98,32
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	8,62	2,99	38,82	217,18
	Шницели куриные, припущенные с соусом	200	1,92	0,12	25,86	112,36
	Каша гречневая рассыпчатая	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Компот из кураги	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	700	27,89	18,98	106,66	629,14
	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	6,98	26,54
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	5,91	3,96	35,77	201,65
ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	6,98	26,54
	Кисель из концентрата плодового или ягодного					503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом					542

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	42,75	228,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	45,78	34,17	221,29	1368,36
День 10						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	10,27	9,48	38,01	278,08
	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Слойка в ассортименте	70	3,50	11,90	19,60	217
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,6	32,13	79,61	711,42
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94
	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	25,29	17,8	71,68	548,45
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100
	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,22	15,05	78,56	491,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	56,11	64,98	229,85	1751,62
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16630	560,41	477,34	2474,21	16147,55
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1663	56,041	47,734	247,421	1614,755

НОРМА ЗАВТРАК	12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД	20--25	20--25	80--100	600-750
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:	629	21,7	19,8	651,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:	734	25,5	20,7	623,6