

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор муниципальной казенной
 общеобразовательной организации Гвардейская
 средняя общеобразовательная школа муниципального
 образования Дубенский район
 Попова О.П.



Примерное десятидневное меню питания для обучающихся 7-11 лет
 на 2022-2023 учебный год
 МКОО Гвардейская СОШ МО Дубенский район

День	Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. ККАЛ	
				белки	жиры	углеводы		
1 день								
ЗАВТРАК								
Понедельник	53-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0,100	7,300	0,100	66,100	
	54-20з-2020	Горошек зелёный	60	1,700	0,100	3,500	22,100	
	54-1о-2020	Омлет натральный	160	13,500	19,200	3,500	240,500	
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	2,900	11,200	86,000	
	пром.	Мандарин	100	0,800	0,200	7,500	35,000	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
		Итого завтрак:	560,00	22,300	30,600	41,200	528,200	
	ОБЕД							
	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,200	0,200	17,200	75,700	
	54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,400	3,700	8,100	71,200	
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,300	4,900	32,800	196,800	
	54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,200	3,900	12,000	151,800	
	54-1соус-2020	Сос сметанный	50	0,700	4,100	1,600	46,500	
54-32хн-2020	Компот их свежих яблок	200	0,200	0,100	9,900	41,600		
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700		
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500		
	Итого обед:	830	30,300	18,200	108,900	720,800		
	Всего день:		52,600	48,800	150,100	1249,000		
2 день								
ЗАВТРАК								
вторник	54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,800	7,400	24,600	192,700	
	54-21-гн-2020	Какао с молоком	220	5,200	3,900	13,700	110,500	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
	пром.	Банан	130	2,000	0,700	27,300	122,900	
		Итого завтрак:	580,00	16,300	12,900	81,000	504,600	
	ОБЕД							
	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,200	8,900	6,700	111,900	
	54-6с-2020	Суп картофельный в клёцками	200	4,600	3,300	11,400	93,600	
	54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	240	26,400	26,400	16,000	407,300	
	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,000	0,100	15,600	66,900	
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
		Итого обед:	800	37,500	40,000	77,000	816,900	
	Всего день:	1380	53,800	52,900	158,000	1321,500		
3 день								
ЗАВТРАК								
среда	54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	1,100	3,600	6,100	60,900	
	54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,200	5,700	26,000	167,800	
	54-21м-2020	Курица отварная	90	28,900	2,200	1,000	139,300	
	542-гн-2020	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,400	26,800	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
		Итого завтрак:	550,00	35,700	12,400	54,900	473,300	
	ОБЕД							
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,700	0,100	2,300	12,800	
		Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,100	5,800	10,800	115,600	
	54-10с-2020	Картофельное пюре	150	3,100	5,300	19,800	139,400	
	54-11г-2020	Рыба, запечённая в сметанном соусе (минтай)	100	19,000	22,000	5,500	295,600	
	54-9р-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500		
	Итого обед:	770	32,700	34,500	85,500	781,600		
	Всего день:		68,400	46,900	140,400	1254,900		

4 день		ЗАВТРАК					
четверг	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,300	0,100	66,100
	54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,500	6,500	26,400	185,800
	54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,500	1,100	8,600	50,200
	пром.	Марелал фруктово-ягодный формовой	30	0,500	2,800	19,300	103,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	490	9,900	18,600	69,800	484,300
		ОБЕД					
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,500	0,100	1,500	8,500
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,700	5,700	10,100	110,400
	54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,100	22,500	20,700	381,500
	пром.	Сок персиковый	200	0,600	0,000	33,000	134,400
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	760	34,200	29,600	92,600	772,000
	Всего день:		34,200	29,600	92,600	772,000	
5 день		ЗАВТРАК					
пятница	94	Салат "Мозаика"	60	1,600	3,900	5,600	63,800
	54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,200	21,600	3,900	270,600
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,200	0,000	6,600	27,200
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Джем из абрикосов	25	0,100	0,000	18,000	72,400
		Итого завтрак:	495,00	19,400	26,400	49,500	512,500
		ОБЕД					
	54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,100	8,100	4,800	96,700
	54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	200	4,800	5,800	13,600	125,500
	54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,100	9,300	41,300	341,500
	54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,400	0,100	18,300	75,900
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	790	33,700	24,600	105,300	776,800
	Всего день:		53,100	51,000	154,800	1289,300	
6 день		ЗАВТРАК					
понедельник	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,100	7,300	0,100	66,100
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,00	0,700	0,100	2,300	12,800
	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,700	10,600	4,800	153,500
	54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	5,200	21,400
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Зефир	50	0,400	0,100	39,900	161,700
		Итого завтрак:	500	13,300	19,000	67,700	494,000
		ОБЕД					
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,500	6,100	6,200	85,800
	155	Суп-лапша с курицей	200	11,700	6,900	9,300	145,800
	54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,500	7,400	33,100	273,200
	пром.	Сок абрикосовый	200	1,000	0,000	25,400	105,600
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	Итого обед:	720	37,000	21,700	101,300	747,600	
	Всего день:		50,300	40,700	169,000	1241,600	
7 день		ЗАВТРАК					
вторник	222	Лапшевник с творогом	200	16,900	9,900	43,200	329,400
	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,500	8,200	3,300	93,000
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,300	0,100	7,300	30,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	500,00	21,000	19,100	69,200	531,600
		ОБЕД					
	54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,900	3,300	7,800	63,700
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,700	5,600	5,700	92,200
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,100	5,300	19,800	139,400
	54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,900	7,400	6,300	147,300
	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Зефир	30	0,200	0,000	24,000	96,600
	Итого обед:	800	27,600	22,900	110,700	757,400	
	Всего день:		48,600	42,000	179,900	1289,000	

8 день		ЗАВТРАК					
среда	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,900	0,200	12,900	56,800
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,600	4,800	36,400	203,500
	54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,200	3,900	12,000	151,800
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,400	26,800
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	530,00	24,200	9,800	83,100	517,400
		ОБЕД					
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,800	4,100	2,500	49,900
	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,200	2,800	18,500	119,600
	54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,900	7,500	13,600	133,300
	54-3м-2020	Оладьи тз печени по-кунецки	90	15,700	10,200	14,000	210,900
	пром.	Сок апельсиновый	200	1,400	0,200	26,400	113,000
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	780	30,300	26,100	102,300	763,900
	Всего день:		54,500	35,900	185,400	1281,300	
9 день		ЗАВТРАК					
четверг	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,700	0,100	2,300	12,800
	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,700	18,000	3,200	225,500
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,700	3,500	12,500	100,400
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Пряник	35	2,100	1,600	26,300	128,100
		Итого завтрак:	475	22,500	24,100	59,700	545,300
		ОБЕД					
	54-12з-2020	Икра морковная	60	1,300	4,300	6,100	67,900
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,700	5,700	10,100	110,400
	296	Голубцы ленивые	180	11,600	12,700	16,600	226,900
	54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,600	1,200	4,500	35,300
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,500	2,800	19,300	103,700
	пром.	Сок абрикосовый	200	1,000	0,000	25,400	105,600
	Итого обед:	780	25,000	28,000	109,300	787,000	
	Всего день:		47,500	52,100	169,000	1332,300	
10 день		ЗАВТРАК					
пятница	54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,000	8,900	0,000	107,500
	54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,500	11,800	40,800	307,600
	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,600	0,200	15,100	65,400
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	480	19,400	21,800	71,300	559,000
		ОБЕД					
	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,900	7,200	5,300	89,500
	54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,500	2,800	14,900	110,900
	54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,500	5,500	26,500	173,700
	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,000	2,700	8,600	114,300
	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	790	30,700	19,500	102,400	706,600
		Всего день:		50,100	41,300	173,700	1265,600

Средние показатели

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
51,310	44,120	157,290	1 229,650
64	65,8	279	1958
38,4	39,48	167,4	1174,8