

Согласовано:
 Директор МБОУ СШ №36
 Сивадская О.Д.
 25.09.2023 г.

Утверждено:
 И.И. Веласко О.Л. Веласко
 Веласко О.Л.
 25.09.2023 г.

Меню
 для организованного горячего питания детей, учащихся
 в 5-11 классах МБОУ СШ №36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,66	50,85	319,4	173
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	55	7,04	3,78	23,58	155,92	410
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,46	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	20,64	17,83	103,25	644,78	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	280	12,35	9,18	17,89	204,09	115
	Жаркое по-домашнему	200	20,69	13,12	19,56	279,3	259
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	230	0,07	0,07	44,41	175,1	358
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	35,60	23,09	102,97	759,99		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	56,24	40,92	206,22	1404,77	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	280
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	28,44	23,91	77,09	642,72		
ОБЕД	Рассольник	250	8,82	7,67	13,62	159,8	94
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	18,59	17,92	20,74	318,43	284
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Соус томатный	40	1,00	0,00	8,48	39,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	715	31,42	26,49	96,38	747,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	59,86	50,40	173,47	1390,37	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	18,44	330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	13,57	10,71	64,95	415,3		
ОБЕД	Щи из свежей капусты	280	10,53	8,57	8,01	152,35	87
	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	840	39,59	44,63	111,70	1004,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	53,16	55,34	176,65	1419,79	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04	223
	Чай витаминизированный	230	0,46	0,00	0,09	4,39	379
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50	2,30	3,08	22,61	122,09	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	24,77	19,66	74,62	671,52		
ОБЕД	Борщ	250	9,00	7,80	9,57	142,88	81
	Сметана 20%	15	0,38	3,00	0,51	30,9	1
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,94	9,86	26,03	209,23	128

	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	28,69	37,30	75,53	755,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	53,46	56,96	150,15	1327,35	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	255	7,09	11,35	61,91	375,39	174
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	12,25	17,90	92,36	582,77	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	11,40	8,30	9,02	184,42	111
	Плов	185	22,83	12,64	32,23	335,87	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	37,22	22,14	92,13	743,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	49,47	40,04	184,49	1325,9	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	8,14	9,68	50,85	319,4	173
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	9,72	10,08	73,65	422,8
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	15,25	8,22	18,72	213,15	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,98	268
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Компот из черной смородины	230	0,69	0,28	32,59	134,96	345
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	40,54	32,26	129,77	971,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	50,26	42,34	203,42	1394,45	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	110	9,34	11,14	11,02	182,67	279
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,94	9,86	26,03	209,23	128
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,30	21,55	67,92	538,48	
ОБЕД	Уха	250	9,15	5,17	20,15	164,17	97
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Печень по-строгановски	100	14,07	10,56	7,59	182,89	255
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	36,22	29,77	125,81	913,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	52,52	51,32	193,73	1451,64	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Горошек зеленый (консервированный)	40	9,20	0,48	21,32	121,08	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,56	14,32	74,99	558,28	
ОБЕД	Суп из овощей	250	10,43	7,67	14,82	170,2	99
	Рагу из птицы	235	20,52	26,34	21,43	405,28	289
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	33,70	34,98	66,72	794,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	66,26	49,30	161,71	1352,7	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,74	14,58	40,24	350,6	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,26	62,8	209
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	55	3,31	8,79	20,53	174,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	23,31	27,97	74,05	644,56	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	280	10,53	8,57	8,01	152,35	87
	Тефтели рыбные	90	8,84	7,41	10,18	142,08	239
	Рис отварной	190	4,64	5,63	48,10	261,63	304

	Кисель из плодов или ягод свежих (слива или вишня или алыча)	230	0,00	0,00	31,05	119,58	350
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26,51	22,33	118,43	777,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	49,82	50,30	192,48	1421,7	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Корж молочный	55	4,68	6,22	38,33	227,7	Н
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,46	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,28	20,27	118,00	716,56	
ОБЕД							
	Борщ	250	9,00	7,60	9,57	142,86	81
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Тефтели 2-й вариант	110	9,34	11,14	11,02	182,67	279
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	25,03	25,06	97,42	714,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	43,31	45,33	215,42	1431,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13280	634,36	482,25	1857,74	13920,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1326	63,44	48,23	185,77	1392,007	