



ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

МАОУ СШ п. Угловка

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

	Понедельник			Пищевые веществ	a	Энергетическая технисть (квал)
Ny peu.	Прием пиши, наименование блюда	Масса порцин, г	Б	ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
182.MT2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	6,66	3,00	24,40	156,40
349.MT2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	1,04	0	20,9	107,44
ПР	Хлеб ашеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	15,8	105,6
	Итого	500	12,3	16,0	72,0	550,9

	Вторник		I	Энергетическая		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	менность (мал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90	4,4	3	9,9	130
_ 171	Греча отвариая со слив.маслом (крупа гречневая, масло сляв.)	150/5	3,3	2,1	32,4	160,9
376 MT 2011	Чай с сахаром (чай заварка, водя, сахар)	200	4	0_	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Hroro	500	16,00	16,00	67,2	511,63

	Среда			Энергеническая		
№ pen	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	ценность (якал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет		*		
224	Запеканка творожная с морковью/Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	Итого	500	15,95	16,80	75,00	546,20

	Четверг	Масса порции, г	1	33	Энерготическая	
№ рец.	Прнем пищи, наименование блюда		Б	ж	У	ценность (ккал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	150/20/5	9,50	16,80	23,40	310,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ΠP	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Фрукт	100	0,40	0,40	19,80	47,00
	Hroro	505	15,10	17,50	69,00	471,80

№ рец.	Пятница			2		
	Прием пиши, инименование блюда	Масса порции, г	£	ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 nev				
182 MT2011	Каша пшеная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,30	3,90	27,40	180,40
J79 MT2011	Кофейный напиток с моложом (кофейный напиток, воля, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	13,80	80,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	15,8	105,6
	Hroro	500	16,00	17,90	67,9	548,05

№ pen;	Понедельник		- * -	Энергетическая		
	Прием пищи. наименование блюда	Масса порини, г	ā	Ж	У	ценжость (ккал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
173	Каша пшеная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,30	3,90	27,40	180,40
382 MT2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	2	1	15,4	98,8
ne .	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	15,8	105,6
	Итого	500	15,90	16,90	69,53	566,25

	Вторник			Энергетическая		
Na рец.	Прнем пищи, наимснование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	ценность
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	3,3	2,1	32,4	160,9
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	8,6	11,5	3,3	130,3
	Хлеб	30	1	0,3	10,8	56,1
	Кондитерское изделие	35	0,3	1,5	13,8	92,4
79 MT2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	13,80	80,60
	Hroro	510	15,30	16,40	74,10	520,30

	Среда	Масса порции, г		Энергетическая		
Лі рец	Прнем пици, ивименование блюда		6	ж	У	ценяюсть (ккал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
224	Запеканка творожная с морковью/ Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа маниая, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
177	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	litere	500	15,95	~ 16,80	75,00	546,20

Ме рец	Четверг		1	Пищевые веществ	a	Энергетическая
	Прнем пици, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	исиность (кака)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
204	Макароны с тертым сыром н сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	150/20/5	9,50	16,80	23,40	310,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ΠP	Хлеб пшенячный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Фрукт	100	0,40	0,40	19,80	47,00
	Птого	502	15,10	17,50	69,00	471,80

	Пятница		1	Інщевые веществ	a	Эмергетическая
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	цённость (вкал)
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
73	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,18	3	27,2	143,1
77	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
IP .	Хлеб ппиенячный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
5 MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
MT201	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	15,8	105,6
	Итого	500	15,98	15,00	68,93	472,75

.

Примерное десятидневное меню завтраков

	Понедельник		r	Энергетическая		
№ рец	Привы вищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	псниость (ккал)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
182.MT2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	13,30	14,30	40,50	284,50
349 MT2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	250	1,3	0	26,1	144,3
ΠP	Хлеб піденичный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	550	18,8	18,0	77,4	544,3

№ рец.	Вторник *		T	Энергетическы		
	Прнем пишв, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	пенность (ккал)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
171	Рис отварной со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	180//5	8,3	8	42,7	229,2
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90	4,4	3	9,9	130
12	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
4.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,20	0,13	66,00
76 MT2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	Итого	565	18,80	18,50	81,03	546,00

	Среда		1	2		
Nº peu	Прием пишн, наименование блюда	Масса порции, г	5	ж	У	Энергетическая шиность (квял)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
224	Запеканка творожная с морковью/Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//50	13,5	15,8	42,2	387,1
377	Чая с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	5,30	0,00	18,80	53,30
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	Итого	560	19,15	18,00	80,80	572,40

№ рен.	Четверг		1			
	Прием пищи, наименование блюдв	Масса порции, г	Б	Ж	У	ненность (ккал)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	200/20/5	12,20	13,50	36,10	394,00
377	Чай с лямоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//7	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14 MT2011	Масло еливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	30	0,2	2	11,8	79,2
	Итого	552	18,80	23,00	77,63	664,20

	Пятница		r	170		
№ рец.	Прием пиши, наименование блюда	Масса поршии, г	Б	Ж	У	Энергетическах пенность (ккал)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
100	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	13,1	18,3	52,7	445,00
76.MT2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	- 0	17,5	49,1
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	550	18,40	18,60	77,00	544,50
	Понедельник		Пищевые вещества			-
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	a	ж	У	Энэргогичаская ценность (ккёл)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
82.MT2011	Каша пшеная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	11,60	5,00	40,50	240,50
82 MT2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	250	2,5	2,5	25,7	123,5
1P	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10.80	71,70
4.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
5.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	560	18,40	18.40	77,13	545,45

No peu	Вторник		F	Энергетическая		
	Прием пици, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	ценность (кеал)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
295	Котлета куриная с подливой (курица, клеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	100//20	11,2	15	16,4	238,4
171	Греча отвариая со слив.маслом (круна гречневая, масло слив.)	150/5	3,3	2,1	32,4	160,9
ΠP	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.MT2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	250	2,60	1,30	18,00	100,80
	Итого	555	18,10	18.70	77,60	571,80

.

	У Среда		П	Энергетическая		
М: рец.	Прием пиши,	Масса порции, г	6	Ж	У	(ккал)
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет				
224	Запеканка творожная с морковью/Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//50	13,5	15,8	42,2	387,1
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	5,30	0,00	18,80	53,30
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	Hroro	560	19,15	18,00	80,80	572,40

	Четверг		ſ	Энерготическая			
Ne peu.	Прием пиши,	Масса порции, г	а	Ж	У	ценность (ккал)	
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет					
204	Макароны с тертым сыром н сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	200/20/5	12,20	13,50	36,10	394,00	
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//7	5,30	0,00	18,80	53,30	
ΠP	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70	
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00	
	Кондитерское изделие	30	0,2	. 2	11,8	79,2	
	Hyoro	552	18,80	23.00	77,63	664,20	

. .

- VIET

3.4	Пятница Прием пици,		T	Энергетическая			
№ peu.		Масса порция, г	ъ Б	ж	У	(ккал)	
	Завтрак 5-11 кл	11-18 лет		0.50			
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	13	10,8	40	219,65	
49 M L 2011	лим,кислота)	250	250	1,3	0	26,1	144,3
GP .	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70	
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13.	66,00	
15.MT2013	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75	
	Итого	560	18,60	21,70	77,03	545,40	

. .

Примерное десятидневное меню обеда для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

376	понедельник Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том паста, масло раст.)	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
376								
376		200	250	14,3	19	61	420,7	500,9
376	Огурец конс	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
376	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
102 1	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
202	Сун гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	15,12	169,2	203
	Итого	770	910	27,06	28,06	115,02	749,78	869,38
№ Tex.	Обед (льгот)	Be	с, г	Пи	цевые вещ	ества	Эн	epr.
Карты	вторник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	Тефтели Домашние в сметанном соусе (свинина, вода, крупа рисовая, лук репч., яйдо, масло раст., мука, соус)	100	120	15,6	13,5	29,5	256,3	307,6
	Кяпуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том паста)	150	200	3,53	12,47	21,1	137,3	177,7
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Комнот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар. лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
99	Сахар, лим, кислота) Суп овощной с зеленым горошком (капуста, морковь, лук репч., картофель, горошек конс., масло раст., соль)	250	300	3,2	4,2	12,54	93,2	111,8
	Итого	710	810	27,03	30,83	116 14	7064	0165
№ Tex.			C, F			116,44	706,4	816,7
Карты	Обед (льгот)	7-11 лет	-		певые всш	1		epr.
171	среда Греча отварная со слив.маслом	150/5	12-18 лет	Б елки 7,2	Жиры 5,1	Углеводы 41.3	7-11 лет	12-18 лет 234,7
268,331	(крупа гречневая, масло слив.) Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	7,8	15,2	25	203,8	240,8
	Салат постный (копуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	3,8	5,8	35,8	59,6
45	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0 '	14	39,28	39,28
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	6,7	111,8	134,2
	Итого	845	975	27,26	28,26	115,2	706,78	820,78
№ тех.	Обед (льгот)		c. r		щевые вещ			epr.
Карты	четнерг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жпры	Углеводы	7-11 лет	
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том паста, масло раст.)	200	250	17,2	25,2	64,3	442,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
82	Борш из св. капусты (бульон, свекла, капуста, каргофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,3	2,31	15,1	114	136,8
	Итого	760	880	29,16	28,17	115,8	707,68	816,08
№ Tex.	Обед (льгот)		C, F		шевые вещ			iepr.
Карты	имлиния	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
пр	Огурец свеж	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
-	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	pact., colla				1			

Nº Tex.	Обед (льгет)	Be	CF	ti.	PROPERTY SAFERING	10.2	Burger, Elev	michi Mala
Карты	понедельник	7-11 лет	12-18 жт	Бели	Жары	3 command	7-11.err	12-18 aer
291	Илов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том. паста, масло раст.)	200	250	14,3	19	61	420,7	500,9
	Огурец конс/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	6	8,6	15,7	124,7	149,6
	Hroro	770	910	28,76	28,36	115,6	705,28	815,98
Nº Tex.	Обед (льгот)		С, Г		нщевые вещес			ность,Киял
Карты	вторник Греча отварная со слив.маслом	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	(крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	7,5	5,1	41,3	210,9	234,7
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пи., масло, соус)	90//30	100/30	7,8	15,2	25	203,8	240,8
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	46,3	77,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
99	Суп овощной с зеленым горошком (капуста, морковь, лук ренч., картофель, горошек конс., масло раст., соль)	250	300	3,2	4,2	12,54	93,2	111,8
	Hraro	845	975	27,02	28,21	115,54	705,68	816,08
Nº Tex.	Обед (льгот)	Be	c, r	П	ищевые вещес	raa	Энерг. Цег	ность.Ккал
Карты	среда	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
289	Рагу из курнцы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	14	18,3	51,4	297,5	370,2
пр	Огурец конс/свеж	60	100	8,0	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Конлитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,8	. 8,3	15,1	169,2	203
	Итого	740	840	27,46	28,46	115,5	705,78	817,88
№ Tex.	Обед (льгот)	Вес, г Инщевые вещества		ства		ерг. сть,Квал		
Карты	четверг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		12-18 лет
np	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том. паста, масло раст.)	200	250	17,2	25,2	64,3	442,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,6	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
np	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	4,6	18,4	104,3	125,2
	Итого	745	815	29,1	31,56	129,2	777,18	883,68
Nº Tex.			с, г	Пи	певые вещ		Эн	ерг.
Карты	патница	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 дет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	14,2	13,5	49,2	359	394
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	11,1	8,3	77,6	129,26
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
		200	200	4	0	14	39,28	39,28
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)							
376	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
		30 250	30 300	0,2 4,3	2,31	10,1	79,2 114	79,2 136,8

