

Утверждаю:

ИП Мордвинцева Е.А.
Е.А. Мордвинцева /Е.А. Мордвинцева/
«11» 01 2021 г

Согласовано:

Директор МКОУ "Средняя школа №6»
Городского округа город Фролово
А.И. Топчиева /А.И. Топчиева/
«11» 01 2021 г

**Примерное 10-ти дневное меню на 2020-2021 учебный год
для обеспечения питанием детей с 7-11 лет в МКОУ "Средняя школа № 6"
городского округа город Фролово**

Зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,25	11,75	43,50	308,75	210
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	21К
	Хлеб ржаной	42	1,73	0,32	14,78	69,30	ПР
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,8	0,8	19,6	88,0	
Итого за завтрак			13,20	14,87	107,68	622,05	
Обед	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	2,30	0,33	11,00	50,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,13	6,73	10,79	114,06	88
	Рис отварной	150	4,50	7,33	49,68	282,78	304
	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	349
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
	Хлеб ржаной	42	2,06	0,38	17,60	82,50	ПР
Итого за обед			28,61	33,92	147,82	992,09	
Итого за день			41,81	48,79	255,50	1614,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,90	0,13	2,45	14,7	71
	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,20	24,20	15,60	346,00	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,12	10,98	42,75	305,63	203
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Кондитерское изделие (пряник)	40					ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
Итого за завтрак			25,44	35,71	87,90	789,30	
Обед	Овощи свежие (огурец соленый и помидор соленый)	60	1,02	0,24	4,84	25,6	71
	Суп картофельный с горохом	200	6,20	5,60	22,30	167,00	102
	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	290/330
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,10	6,90	26,25	177,50	128
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
	Хлеб ржаной	42	2,06	0,38	17,60	82,50	ПР
Итого за обед			27,50	28,32	116,99	834,60	
Итого за день			52,94	64,03	204,89	1623,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	8,00	3,87	73,20	360,00	174
	Какао на молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	21К
	Сыр (порциями)	20	1,67	2,11	0,00	25,78	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Хлеб пшеничный	50	3,00	1,20	20,60	104,80	ПР
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	19,6	88,0	
Итого за завтрак			14,95	16,83	131,23	735,58	
Обед	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,80	0,27	5,60	28,0	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	53,88	82
	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57	289
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,60	0,00	31,40	124,00	349
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Сыр (порциями)	15	1,25	1,58	0,00	19,34	15
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	ПР
Итого за обед			24,38	34,26	100,02	771,29	
Итого за день			39,33	51,09	231,25	1506,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая енность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,90	0,13	2,45	14,7	71
	Сосиска отварная	100	18,00	23,80	1,60	266,25	413Л
	Рагу из овощей	150	3,00	12,45	17,25	187,50	224Л
	Кофейный напиток на молоке	200	4,20	4,60	26,50	159,00	377
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	14,08	66,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
Итого за завтрак			29,77	41,68	73,98	758,42	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,30	106,00	103
	Шницель натуральный рубленый	90	30,00	5,64	0,00	169,20	450Л
	Макароны отварные с маслом	150/5	3,75	6,12	41,40	235,65	304
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	349
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	14,08	66,00	ПР
Итого за обед			40,14	14,68	118,28	765,85	
Итого за день			69,91	56,36	192,26	1524,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая енность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Овощи отварные (свекла)	60	1,02	0,24	4,84	25,6	71
	Тефтели с рисом 2 вариант	90/50	8,20	13,50	12,20	203,00	279/331
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/10	3,60	14,94	20,70	225,00	224Л
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	376
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	14,08	66,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
Итого за завтрак			16,69	29,38	78,92	642,60	
	Икра кабачковая	50	1,00	3,50	3,50	45,00	ПР
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,50	5,36	8,63	91,25	88
	Котлеты рыбные с маслом	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	234
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,78	8,28	31,50	213,00	128
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	21К
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,06	0,38	17,60	82,50	ПР
Итого за обед			25,76	34,77	102,78	816,50	
Итого за день			42,45	64,15	181,70	1459,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	200/5	5,99	11,00	43,61	255,87	175
	Масло сливочное	10	0	8,4	0,2	77	
	Сыр (порциями)	20	1,67	2,11	0,00	25,78	15
	Кофейный напиток на молоке	200	4,20	4,60	26,50	159,00	377
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Фрукты свежие	150	0,72	0,00	20,40	96,00	341
Итого за завтрак			14,60	26,51	102,81	678,65	
	Рассольник Ленинградский	200	1,76	3,52	9,92	79,20	96
	Птица тушенна в соусе с овощами	200	13,00	11,80	18,80	238,00	488Л
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	10	119	388
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Хлеб ржаной	40	2,06	0,38	17,60	82,50	
	Фрукты свежие	150	0,72	0,00	20,40	96,00	341
Итого за обед			19,56	16,10	88,82	679,70	
Итого за день			34,16	42,61	191,63	1358,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Овощи свежие (огурец соленый и помидор соленый)	60	1,02	0,24	4,84	25,6	71
	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	492
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	377
	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Кондитерское изделие (пряник)	80	4,00	15,60	38,40	306,00	
Итого за завтрак			27,41	25,57	124,59	837,77	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,83	4,90	15,20	67,35	82
	Фрикадельки мясной с соусом	90/30	8,25	11,63	8,28	171,81	280/330
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,75	6,11	41,40	235,65	304
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,38	17,60	82,50	
Итого за обед			17,91	23,42	125,18	740,31	
Итого за день			45,32	48,99	249,77	1578,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Тефтели с рисом 2 вариант	90/50	8,20	13,50	12,20	203,00	279/331
	Гречка отварная с маслом	150/5	5,10	9,15	34,20	203,75	203
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,06	0,38	17,60	82,50	
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	
Итого за завтрак			17,58	23,43	91,10	612,25	
Обед	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	71
	Суп картофельный с горохом	200	6,20	5,60	22,30	167,00	200
	Котлеты рыбные	100/5	14,00	18,75	15,25	273,75	234
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,15	6,90	26,25	177,50	128
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,00	0,00	30,60	118,00	648
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,38	17,60	82,50	
	Кондитерское изделие (печенье)	16	2,00	7,80	19,60	153,00	
Итого за обед			29,91	39,99	147,06	1053,54	
Итого за день			47,49	63,42	238,16	1665,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,90	0,13	2,45	14,7	71
	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,10	14,80	3,30	199,00	290/330
	Рис отварной с маслом	150/5	3,75	6,11	41,40	235,60	304
	Чай с молоком	200	5,60	5,00	9,40	105,00	685
	Кондитерское изделие (печенье)	16	2,00	7,80	19,60	153,00	
	Хлеб ржаной	50	2,06	0,38	17,60	82,50	
Итого за завтрак			27,41	34,22	93,75	789,77	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,50	5,38	8,63	91,25	88
	Шницель натуральный рубленый	90	25,00	4,70	0,00	141,00	450Л
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	5,48	4,2	33,3	196,7	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	349
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Хлеб ржаной	40	2,06	0,38	17,60	82,50	
Итого за обед			37,66	15,06	103,03	700,45	
Итого за день			65,07	49,28	196,78	1490,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт	5,1	0,16	0,3	63	377
	Пудинг из творога	120	22,95	16,75	36,45	394,50	222
	Соус молочный	30	0,50	1,10	3,00	22,90	327
	Какао на молоке	200	4,13	3,33	16,40	129,93	382
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	
Итого за завтрак			29,60	21,58	67,95	612,33	
Обед	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,83	4,90	15,20	67,35	82
	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	492
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	10	119	388
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,40	12,10	65,00	
	Хлеб ржаной	40	2,06	0,38	17,60	82,50	
	Кондитерские изделия (пряник)	40	2,00	7,80	19,60	153,00	
Итого за обед			26,40	22,59	114,31	802,31	
Всего за день			56,00	44,17	182,26	1414,64	
	Всего за 10 дней		494,48	532,89	2124,20		
	Средний суточный рацион		49,45	53,29	212,42		
	Соотношение:		1	1	4		