

Директор школы



Утверждаю:

М. Н. Наумова

«21» августа 20 2021

**Примерное
10 - дневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей
МБОУ "Корниловская средняя школа"**

№ п/п	Дни недели	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	Номер рецептуры по сборнику	Выход (г)	Энергетическая ценность рациона питания				
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	
1.	день 1 (понедельник)	завтрак								
		Каша пшеничная	2004	302	200	6	8,2	33,2	238	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Суп молочный с рисом	2004	161	250	6,2	7,9	23,2	188	
		Котлета говяж.в соусе	2004	451	50	7,9	7,2	8	130,5	
		Греча отварная	2004	508	100	5,6	7,2	27,5	202	
		Какао со сгущ.молоком	2004	694	200	2	5	12	59,7	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	4,7	0,3	31,8	187	
		полдник								
Омлет натуральный	2004	340	100	10	16,7	1,9	199			
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			
	Итого за день				45,1	52,9	180,8	1388,2		

2.	день 2 (вторник)	завтрак								
		Каша пшенная	2004	302	200	5,8	9,2	31,8	240	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Борщ из свежей капусты	2004	110	250	1,7	5,1	10,3	93	
		Сосиска отварная	2004	413	50	5,5	11,9	0,8	133	
		Огурец соленый	2004	-	-	-	-	-	-	
		Пюре картофельное	2004	520	100	2,1	4,5	14,6	109	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		Компот из свежих ягод	2004	631	200	0,1	-	97	97	
		полдник								
	Каша ячневая	2004	302	200	3	4,1	16,6	119		
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			
Итого за день					22,9	35,5	226,3	1034,7		
3.	день 3 (среда)	завтрак								
		Каша манная	2004	302	200	4,8	8,2	30,4	222	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Рассольник "Ленинградский"	2004	132	250	3	4,5	20,1	135	
		Котлета рубленая из птицы	2004	498	50	9,3	6,7	9,1	135,5	
		Рис отварной	2004	511	100	2,4	6	23,8	163	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		Компот из свежих яблок витаминизиров.	2004	633	200	0,2	-	35,8	142	
		полдник								
		Макаронны с сыром	2004	333	200	11	9,9	54,1	350	
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			

	Итого за день					35,4	36	228,5	1391,2	
4.	день 4 (четверг)	завтрак								
		Каша ячневая	2004	302	200	3	4,1	16,6	119	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Суп картофельный с мак.изделиями	2004	140	250	2,9	2,5	21	120	
		Капуста тушеная	2004	214	100	2,5	4,6	10,7	94	
		Тефтели говяжьи с рисом	2004	462	60	11,5	10,2	10,2	181,2	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124	
полдник										
Каша гречневая	2004	302	200	6	9,4	31	240			
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			
	Итого за день					31,2	31,5	176,1	997,9	
5.	день 5 (пятница)	завтрак								
		Каша геркулесовая	2004	302	200	5,6	10,4	26,4	230	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Щи из свежей капусты	2004	124	250	2	4,3	6,9	73	
		Тефтели рыбные	2004	394	60	6,2	4,3	6,4	92	
		Макаронны отварные	2004	332	100	3,4	6,1	22,8	163	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		Компот из вишни	2004	634	200	0,4	-	35,4	142	
полдник										
Каша рисовая	2004	302	200	3	8	31,6	218			
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			

		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
	Итого за день					33,1	30	154,4	1032,7	
8.	день 8 (среда)	завтрак								
		Каша манная	2004	302	200	3	4,7	15,5	120	
		Хлеб пшеничный	2004	685	200	0,2	-	15	58	
		Чай с сахаром	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		обед								
		Суп гороховый	2004	139	250	7,6	5,7	20	163	
		Голубцы с мясом и рисом в соусе	2004	455	50/50	3,4	3,9	3,1	62,5	
		Перловка отварная	2004	478	100	3	1,7	13,6	85	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		Компот из свежих ягод	2004	631	200	0,1	-	97	97	
		полдник								
		Макароны с сыром	2004	333	200	11	9,9	54,1	350	
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			
	Итого за день					34,6	30,1	273,4	1223,2	
9.	день 9 (четверг)	завтрак								
		Каша пшенная	2004	302	200	5,8	9,2	31,8	240	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Борщ из свежей капусты	2004	110	250	1,7	5,1	10,3	93	
		Котлета рыбная	2004	388	50	6,5	4,4	7,6	98	
		Картофельное пюре	2004	520	100	2,1	4,5	14,6	102	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	0,3	12	59,7	
		Компот из яблок витаминизированный	2004	633	200	0,2	-	35,8	142	
	полдник									

		Каша геркулесовая	2004	302	200	5,6	10,4	26,4	230	
		Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58	
	Итого за день					26,6	34,3	181,7	1148,5	
10.	день 10 (пятница)	завтрак								
		Каша гречневая	2004	302	200	6	9,4	31	240	
		Хлеб пшеничный	2004	-	30	2,3	0,4	13,2	68	
		Чай с сахаром	-	684	200/15	0,2	-	15	58	
		обед								
		Суп рыбный	2004	133	250	5,4	3,3	17,7	123	
		Плов из куры	2004	443	150	11,4	9,7	27,1	247,5	
		Зелёный горошек	2004	-	30	-	-	-	-	
		Хлеб Дарницкий	2004	-	30	2	-	12	59,7	
		Сок натуральный	2004	-	200	1	-	21,2	88	
		полдник								
Омлет натуральный	2004	340	100	10	16,7	1,9	199			
Чай с сахаром	2004	684	200/15	0,2	-	15	58			
	Итого за день					38,5	39,5	154,1	1141,2	