

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ» пст.Мадмас

Н.И.Неyman

1 сентября 2022г.



Примерное меню

горячих школьных завтраков и обедов

для организации питания в школьной столовой

Понедельник (1-й день)

№ Сб.рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11лет	с 11 до 18 лет				
Понедельник.															
Завтрак:								Завтрак:							
17	Каша манная молочная с маслом	200/5	250/5	6,53/ 8,16	7,03/ 8,79	38,78/ 48,48	244,92/ 306,15	103	Каша пшённная молочная с маслом	200/5	250/5	6,04/ 7,55	7,27/ 9,09	34,29/ 42,86	2 2
258	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69	265	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,07	0,01	15,31	6
	Яйцо варёное	1 шт.	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	341	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/ 1,5	35/10/ 20	6,75/ 7,85	12,55/ 13,87	16,43/ 16,43	2 2.
	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,32	16,35	80,85								
Обед:								Обед:							
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра или лосось)	1/250	1/300	6,22/ 7,46	8,21/ 9,85	18,39/ 22,07	170,98/ 205,18	34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	300/10	5,03/ 6,04	11,30/ 13,56	32,38/ 38,86	1 17
185	Сосиски, сардельки, колбаса варёная отварная, масло сливочное	80/5	100/5	7,6/ 9,49	22,46/ 27,04	1,83/ 2,28	242,79/ 294,14	180	Тефтели из говядины в молочном соусе	80/50	100/50	14,69/ 18,36	16,69/ 20,86	9,99/ 12,49	24 31
204	Макаронные изд.отварные	1/150	1/180	5,52/ 6,62	5,3/ 6,35	35,33/ 42,39	211,1/ 253,31	196	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	1/180	8,73/ 10,48	5,43/ 6,52	45,0/ 54,0	28 31
254	Компот из свежих плодов или ягод, или	1/200	1/200	0,16		14,99	60,64	254	Компот из свежих плодов или ягод, или	1/200	1/200	0,16		14,99	60
253	Компот из сушёных плодов (курага)	1/200	1/200	0,33		22,66	91,98		Сок фруктовый	1/200	1/200			25,2	10
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70		Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	18
	Итого: компот из свежих плодов						1354,47/ 1543,46		Итого: компот из свежих плодов						13 56
	Итого: компот из сушёных плодов						1385,81/ 1547,80		Итого: сок						13 16

Вторник (2-й день)

№ сб. зещ.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет					
									Вторник.							
	Завтрак:								Завтрак:							
103	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	250/5	6,04/ 7,55	7,27/ 9,09	34,29/ 42,86	227,16/ 283,95	105	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	5,12/ 6,40	6,62/ 8,28	32,61/ 40,76	210,13/ 262,66	
265	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	243	Какао с молоком	1/200	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	
341	Бутерброд с сыром	35/20	35/20	7,86	5,68	16,35	151,25	344	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,71	8,57	16,43	155,65	
	Обед:								Обед:							
27	Борщ со свеж. капусты с картофелем, со сметаной	250/10	300/10	1,90/ 2,28	6,66/ 7,99	10,81/ 12,97	111,11/ 133,33	62	Суп картофельный с крупой и тушёным консервированным мясом	1/250	1/300	6,67/ 8,00	7,16/ 8,59	21,98/ 26,38	177,98/ 213,58	
171	Котлеты говяжьи, соус томатный, или	80/50	100/50	12,48/ 15,53	15,23/ 18,58	9,18/ 10,82	230,08/ 280,58	189	Котлеты куриные (п/ф), масло сливочное	80/5	100/5	12,62/ 15,77	18,35/ 21,91	8,63/ 10,78	250,07/ 303,24	
192	Кура отварная (бедро или голень), соус томатный	80/50	100/50	20,82/ 26,03	20,82/ 26,03	1,11/ 1,39	277,35/ 346,69	210	Капуста тушеная	1/150	1/180	3,93/ 4,72	4,85/ 5,81	20,18/ 24,21	130,74/ 156,89	
201	Рис отварной	1/150	1/180	3,89/ 4,66	5,09/ 6,1	40,28/ 48,33	225,18/ 270,22	262	Компот клюквенный (брусничный) или	1/200	1/200	0,11		21,07	84,69	
	Сок фруктовый	1/200	1/200			25,2	100,00	255	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,56		27,89	113,79	
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70		Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70	
	Итого: котлеты						1268,10/ 1442,65		Итого: компот клюквенный						1366,67/ 534,12	
	Итого: кура						1315,37/ 1508,76		Итого: компот из сухофруктов						1395,77/ 1563,22	

Среда (3-й день)

№ сб. рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
Среда.															
Завтрак:									Завтрак:						
95	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	250/5	7,94/ 9,93	8,21/ 10,26	35,13/ 43,91	246,17/ 307,71	100	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	200/5	250/5	6,33/ 7,91	8,90/ 11,13	25,49/ 31,86	207,38/ 259,23
243	Какао с молоком	1/200	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	271	Чай с сахаром	1/200	1/200			15,04	60,16
344	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,71	8,57	16,43	155,65	341	Бутерброд с сыром	35/20	35/20	7,86	5,68	16,35	151,25
Обед:									Обед:						
55	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	300/10	2,09/ 2,51	6,33/ 7,60	10,64/ 12,77	107,83/ 129,40	42	Суп картофельный с рыбой	1/250	1/300	13,21/ 15,85	4,11/ 4,93	6,7/ 8,04	116,24/ 139,49
147	Рыба, припущенная в молоке, или	80/25	100/35	10,66/ 13,33	3,18/ 3,97	5,45/ 6,81	92,98/ 116,23	184	Фрикадельки мясные тушеные в соусе, или	80/30	100/50	14,43/ 18,04	14,33/ 17,91	10,47/ 13,09	238,40/ 298,00
145	Рыба отварная, масло сливочное	80/5	100/5	4,97/ 6,21	4,71/ 4,85	0,53/ 0,65	102,91/ 119,29	185	Сосиски, сардельки, колбаса варёная отварная, масло сливочное	80/5	100/5	7,6/ 9,49	22,46/ 27,04	1,83/ 2,28	242,79/ 294,14
216	Картофельное пюре	1/150	1/180	3,20/ 3,83	6,06/ 7,27	23,30/ 27,95	160,46/ 192,55	204	Макаронные изд.отварные	1/150	1/180	5,52/ 6,62	5,3/ 6,35	35,33/ 42,39	211,1/ 253,31
254	Компот из свежих плодов или ягод	1/200	1/200	0,16		14,99	60,64	242	Компот из яблок и лимона	1/200	1/200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70		Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70
	Итого: рыба припущенная						1181,14/ 1319,59		Итого: компот						1250,30/ 1427,21
	Итого: рыба отварная						1191,07/ 1322,65		Итого: сок						1254,69/ 1423,35

Четверг (4-й день)

№ сб. рец	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№ сб. рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
Четверг.															
Завтрак:								Завтрак:							
99	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	200/5	250/5	6,04/ 7,55	7,27/ 9,09	34,29/ 42,86	227,16/ 283,95	93	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	250/5	6,55/ 8,19	8,33/ 10,41	35,09/ 43,86	2 41,11/ 301,39
267	Чай с молоком	1/200	1/200	1,4	1,6	17,34	89,32	258	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69
341	Бутерброд с сыром	35/20	35/20	7,86	5,68	16,35	151,25	341	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/ 15	35/10/ 20	6,75/ 7,85	12,55/ 13,87	16,43/ 16,43	208,00/ 225,45
Обед:								Обед:							
37	Суп картофельный с бобовыми	1/250	1/300	2,34/ 2,81	3,89/ 4,67	13,61/ 16,33	98,79/ 118,55	55	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, или	250/10	300/10	2,09/ 2,51	6,33/ 7,60	10,64/ 12,77	107,83/ 129,40
171	Шницель говяжий (п/ф), масло сливочное	80/5	100/5	12,23/ 15,28	17,52/ 20,87	6,6/ 8,24	239,40/ 289,90	43	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250/10	300/10	2,31/ 2,77	7,74/ 9,29	15,43/ 18,52	140,59/ 168,71
210	Капуста тушеная или	1/150	1/180	3,93/ 4,72	4,85/ 5,81	20,18/ 24,21	130,74/ 156,89	143	Котлеты рыбные (п/ф), масло сливочное	80/5	100/5	11,84/ 14,80	2,21/ 2,76	7,76/ 9,70	98,21/ 122,76
83	Рагу овощное	1/150	1/180	2,79/ 3,35	11,15/ 13,38	16,93/ 20,31	179,24/ 215,09	215	Картофель отварной с молоком	1/150	1/180	3,14/ 3,76	7,04/ 8,44	27,21/ 32,65	182,46/ 218,95
	Сок фруктовый	1/200	1/200			25,2	100,00	253	Компот из сушеных плодов (изюм)	1/200	1/200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70		Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70
	Итого: капуста						1198,36/ 1351,56		Итого: щи						1209,98/ 1370,32
	Итого: рагу овощное						1246,86/ 1409,76		Итого: суп крестьянский						1242,74/ 1409,63
	Итого:						287,99		Итого:						254,62

Пятница (5-й день)

№ Сб. Рец.	Наименование блюда	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.	№3 сб. рец.	Наименование блюда	Выход порции		Б.	Ж.	У.	ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
Пятница.															
Завтрак:									Завтрак:						
05	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	5,12/ 6,40	6,62/ 8,28	32,61/ 40,76	210,13/ 262,66	103	Каша пшеничная (кукурузная) молочная с маслом	200/5	250/5	6,04/ 7,55	7,27/ 9,09	34,29/ 42,86	227,16/ 283,95
71	Чай с сахаром	1/200	1/200			15,04	60,16	267	Чай с молоком	1/200	1/200	1,4	1,6	17,34	89,32
44	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,71	8,57	16,43	155,65	344	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	2,71	8,57	16,43	155,65
	Итого:								Итого:						
Обед:									Обед:						
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	1/300	2,83/ 3,40	2,86/ 3,43	21,76/ 26,11	124,09/ 148,91	35	Свекольник со сметаной	250/10	300/10	1,93/ 2,32	6,34/ 7,61	10,05/ 12,06	104,16/ 124,99
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов, солёный огурец, или	200/30	250/30	18,66/ 23,27	20,72/ 25,89	20,25/ 25,19	341,50/ 425,90	191	Плов из отварной курицы, или	1/180	1/210	31,89/ 37,2	38,85/ 45,33	35,19/ 41,05	640,36/ 747,09
182	Тефтели мясные с рисом ("ёжики"), соус томатный	80/50	100/50	10,47/ 13,09	15,46/ 19,33	10,79/ 13,49	224,16/ 280,20	192	Кура отварная (бедро или голень)	1/80	1/100	20,82/ 26,03	20,82/ 26,03	1,11/ 1,39	277,35/ 346,69
214	Картофель отварной	1/150	1/180	3,14/ 3,76	7,04/ 8,44	27,21/ 32,65	182,46/ 218,95	83	Рагу овощное	1/150	1/180	2,79/ 3,35	11,15/ 13,38	16,93/ 20,31	179,24/ 215,09
255	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,56		27,89	113,79	254	Компот из свежих плодов или ягод	1/200	1/200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70		Хлеб пшеничный, ржаной	70	70	5,32	0,63	32,69	161,70
	Итого: жаркое						1167,02/ 1328,77		Итого:						1438,95/ 623,34
	Итого: тефтели						1232,14/ 1402,02		Итого:						1255,22/ 1438,03

Дополнительно в питании будут использованы: свежие овощи, фрукты, кондитерские изделия (печения, пряники, вафли)
Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)

Продукты	Б.	Ж.	У.	ккал.
Бананы	1,5	0,1	21	89
Груши	0,4	0,3	9,5	42
Яблоки	0,4	0,4	9,8	45
Апельсин	0,9	0,2	8,1	40
Мандарин	0,8	0,3	8,1	40
Печенье сахарное	7,5	11,8	74,4	436
Печенье затяжное	8,3	8,8	75,6	418
Печенье сдобное	10,4	5,2	78,6	458
Вафли	3,2	2,8	80,1	350
Пряники	4,8	2,8	77,7	350
Солёные огурцы	0,8	0,1	1,6	13
Солёные помидоры	1,1	0,1	1,6	16
Зелёный горошек консервиров.	3,1	0,2	6,5	40
Огурцы грунтовые	0,8	0,1	2,6	14
Огурцы парниковые	0,7	0,1	1,9	11
Помидоры	1,1	0,2	3,8	23