

«Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск



Г.А. Абузярова

Примерное десятидневное меню
от 12 лет и старше
для организации питания детей в
МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,07	41,72	242,52	181
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Печенье	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		550	16,76	14,07	117,47	663,17	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	250	2,99	2,84	15,7	100,14	111
	Плов из птицы	300	20,34	12,57	42,88	366,40	291
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		890	27,43	21,93	96,73	694,22	
Итого за день:			44,19	36	214,2	1357,39	
День 2	Каша вязкая молочная из риса	250	4,96	8,07	51,38	297,83	174
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		510	12,61	18,44	104,86	530,41	
Обед:	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,72	1,41	16,71	86,41	62
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,88	2,78	15,39	106	104

	Макаронны отварные с маслом	200	6,8	10,00	38,00	269,2	309
	Мясо отварное	100	23,49	25,83	0,49	328	377
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	288
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		890	56.66	40.16	100.22	923.17	
Итого за день:			69.27	58.6	205.08	1453.58	
День 3	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,23	260,3	173
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
Итого за завтрак:		555	17.78	10.04	125.53	663.31	
Обед:	Салат из свеклы с отварной огурцами солеными	100	1,4	6,01	8,25	92,8	55
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Гуляш из отварного мяса	100	11,84	11,5	3,76	165,85	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		890	36.01	26.97	149.4	984.39	
Итого за день:			53.79	37.04	274.93	1647.7	
День 4	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,07	41,72	242,52	181
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Сыр	20	4,64	5,90	-	71,66	15
Итого за завтрак:		520	16.65	11.47	75.34	471.08	

Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,94	6,15	3,47	72,96	24
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	5,88	14,1	118,08	82
	Каша гороховая	200	18,14	1,87	46,54	274,54	197
	Котлеты руб. из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	294
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		940	38.88	28.02	124.87	906.1	
Итого за день:			55.53	39.49	200.21	1377.18	
День 5	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	4,12	10,75	29,00	229,25	175
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		540	15,81	20,32	116,45	711,63	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Щи из свежей капусты рыбные	250	1,78	4,9	6,13	75,7	87
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,14	304
	Гуляш из отварного мяса	100	11,84	11,5	3,76	165,85	246
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		890	22.61	30.14	96.93	749.37	
Итого за день:			38.42	50.46	213.38	1461	
Неделя 2							
День 6	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,07	41,72	242,52	181
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	ПР

Итого за завтрак:		550	13.06	8.9	54.69	350.52	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	250	2,99	2,84	15,7	100,14	111
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Гуляш из отварного мяса(птицы)	100	11,84	11,5	3,76	165,85	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		890	31.43	26.63	148.12	957.6	
Итого за день:			44.49	35.53	202.81	1308.12	
День 7	Каша вязкая молочная из риса	250	4,96	8,07	51,38	297,83	174
Завтрак:	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
Итого за завтрак:		545	14.14	15.01	129.05	707.55	
Обед:	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	2,3	10,03	10,3	141	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,88	2,78	15,39	106	104
	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,00	38,00	269,2	309
	Мясо отварное	100	23,49	25,83	0,49	328	288
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР

Итого за обед:		890	56,87	49.16	111.44	1047.52	
Итого за день:			71,01	64.17	240.49	1755.07	
День 8	Каша пшеничная молочная	250	7,00	5,37	42,00	272,5	182
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	14
Итого за завтрак:		500	10.79	12.97	70.92	471.74	
Обед:	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,72	1,41	16,71	86,41	62
	Щи из свежей капусты рыбные	250	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Плов из птицы	300	20,34	12,57	42,88	366,40	291
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	пр
Итого за обед:		890	26.61	19.32	95.35	662.07	
Итого за день:			37.4	32.29	166.27	1133.81	
День 9	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,23	260,3	173
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Сыр	20	4,64	5,90	-	71,66	15
Итого за завтрак:		520	20	12.07	96.38	573.97	
Обед:	Салат овощной с яблоками	100	1,31	5.1	12,11	100	56
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		790	26.56	22.48	113.75	764.59	

Итого за день:			46.56	34.55	210.13	1338.56	
День 10	Каша молочная из риса и пшена	250	4,12	10,75	29,00	229,25	175
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		540	12,56	19,65	99,92	626,52	
Обед:	Винегрет овощной	100	1,63	6,2	8,9	97,8	67
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,70	141,48	96
	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,00	38,00	269,2	309
	Тефтели мясные пар	100	8,66	9,34	13,84	174	278
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		940	22.5	65.88	109.07	816.04	
Итого за день:			35.06	85.53	208.99	1442.56	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РАБОЧЕГО
ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ**, Абузярова Галия Алиевна, Директор

06.11.24 09:10
(MSK)

Сертификат 1944A67DA098E5DE2E4D1F73CB2FD0CC