

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Карлыганская
 СОШ им.К.А.Андреева»
 А.А.Федоров

Десятидневное примерное меню питания школьников МБОУ «Карлыганская средняя общеобразовательная школа им.К.А.Андреева» 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 (понедельник)						
Горячий завтрак						
282	Каша пшеничная молочная	150	3	5	41	250
868	Компот из смеси сухофруктов	200	7	9	-	61
97	Сыр порционный	10	2	10	2	64
ТТН	Хлеб пшеничный	40	5	1	25	117
ТТН	яблоко	100	1	1	19	80
	ИТОГО за завтрак	500				572
Обед						
120	Щи из свежей капусты	200	3	4	13	120
591	Гуляш из говядины	100	18	14	18	217
304	Картофельное пюре	150	3	4	13	94
376	Чай с сахаром	200	1	1	36	145
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	ИТОГО за обед	710				764
	Всего за день	1210				1336
День 2 (вторник)						
Завтрак						
194	Плов с изюмом	200	9,44	8,97	17,14	218
496	Какао с молоком	200	0,53		9,87	42

ТТН	Печенье	30	2	1	11	110
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	117
14	Масло сливочное порционное	20	1	8	1	66
	Итого за завтрак	500				553
Обед						
140	Суп с макаронными изделиями	200	3	2	12	75
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	21	16	192
868	Компот из кураги	180	1	1	29	96
288\465	Птица отварная с соусом	90	3	8	12	123
54	Икра свекольная	60	3	1	15	70
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	740				744
	ВСЕГО за день	1240				1297
День3 (среда)						
Завтрак						
297	Каша ассорти дружба	180	4	9	24	164
379	Кофейный напиток	200	2	5	10	155
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Банан свежий	100	1	1	20	90
	ИТОГО за завтрак	510				526
Обед						
132	Рассольник ленинградский	200	5	6	20	144
688	Макароны отварные	150	8	11	40	212
465\391	Биточки отварные с соусом	100	26	16		141
360	Кисель из повидла	200	1	1	48	98
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	710				782
	ВСЕГО за день	1220				1308
День 4 (четверг)						
Завтрак						
390	Каша манная молочная жидкая	200	3	4	20	225,00

97	Сыр порционный	10	1	8	1	66
378	Чай с молоком	200	6	5	1	95
ТТН	печенье	30	4	1	26	77
ТТН	Хлеб пшеничный	60	4	1	25	117
	Итого за завтрак	500				580
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	3	5	11	121
259	Жаркое по домашнему	150	15	11	28	260
342	Компот из свежих яблок	200	1	1	24	98
3	Салат из свежей капусты с морковью	100	3	1	15	70
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	710				736
	Всего за день	1210				1316
День 5 (пятница)						
Завтрак						
270	Каша ячневая вязкая	200	4	9	24	184
868	Компот из кураги	200	4	1	26	125
ТТН	Хлеб пшеничный	70	5	1	25	117
ТТН	Вафли	30	5	10	26	101
	Итого за завтрак	500				527
Обед						
170	Борщ с картофелем с капустой с.м	200	3	3	14	90
424	Рис отварной	200	16	14	14	237
472	Рыба отварная с соусом	90	12	6	54	122
377	Чай с лимоном	200	1	1	11	37
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	700				734
	Всего за день	1200				1261
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
688	Макароны отварные	200	7	9	48	166
97	Сыр порционный	10	5	6	1	108
496	Какао с молоком	200	2	1	43	125
ТТН	Печенье	30	1	8	1	66
ТТН	Хлеб пшеничный	60	4	1	25	117

	Итого за завтрак	500				582
Обед						
204	Суп крестьянский с крупой	200	9	8	60	210
416	Плов из отварной птицы	150	7	5	3	220
ТТН	Помидор свежий	90	19	5	3	121
376	Чай с сахаром	200	1	3	4	40
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	700				778
	Всего за день	1200				11360
День 7 (вторник)						
Завтрак						
219	Сырники из творога	180	7	76	28	21
379	Напиток кофейный	200	4	3	30	88
ТТН	Молоко сгущенное	20	1	8	1	66
ТТН	Вафли	30	1	1	24	106
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Груша	100	1	1	20	90
	Итого за завтрак	530				488
Обед						
140	Суп с макаронными изделиями	200	3	3	15	91
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	13	14	54	438
868	Компот из смеси сухофруктов	200	3	1	15	70
391\465	Котлета отварная с соусом	100	1	5	10	40
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	710				827
	Всего за день	1240				1315
День 8 (среда)						
Завтрак						
173	Каша рисовая	200	4	9	24	151
868	Компот из чернослива	200	6	5	1	95
97	Сыр порционный	10	5	6	1	72
ТТН	Печенье	30	3	3	23	125
ТТН	Хлеб пшеничный	60	4	1	25	117
	Итого за завтрак	500				560
Обед						

139	Суп картофельный с бобовыми	200	3	6	2	116
259	Жаркое по домашнему	150	12	6	24	232
54	Икра свекольная	100	3	1	15	71
342	Компот из свежих яблок	200	4	1	25	117
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	710				724
	Всего за день	1210,00				1284

День 9 (четверг)

Завтрак

282	Каша пшенная, молочная	200	4	9	24	164
496	Какао с молоком	200	4	1	26	125
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	117
ТТН	пряники	30	5	10	26	212
14	Масло сливочное порционное	20	1	8	1	66
	Итого за завтрак	500				684

Обед

170	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	3	3	14	91
416	Плов из отварной птицы	150	5	8	49	281
377	Чай с лимоном	200	8	12	123	117
ТТН	Огурец свежий	90	22	10	1	143
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	700				819
	Всего за день	1200				1503

День 10 (пятница)

Завтрак

279	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	14	56	246
378	Чай с молоком	200	4	3	30	155
ТТН	Яблоко	100	2	1	16	71
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	117
	Итого за завтрак	530				589

Обед

107	Суп картофельный с крупой	200	2	5	12	98
688	Макароны отварные	150	7	9	48	294
400\465	Тефтели из говядины с рисом с соусом	90	22	10	1	143
360	Кисель из повидла	200	1	3	4	40

ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	700				762
	Всего за день	1230				1351,00