


Утверждено
Директор
М.В. Максимова
М.п.



**по питанию школьников
(7 дней обеды)**

7 до 11 лет.

**с. Кислянка
2022-2023 гг.**

Утверждено

Директор

М.В. Максимова

М.п.



Примерное меню питания школьников на 10 дней (горячие завтраки)

с 7 до 11 лет.

с. Кислянка
2022-2023 гг.

1 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
----------	------------------	-------------------	---------------	------	-------	----------	---------

1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	5,10	0,90	3,60	64,00
144	Суп картофельный с бобовыми	200	3,77	5,72	21,93	144,90
	Каша гречневая	150	7,85	8,55	37,08	253,05
	Тефтели	100	11,72	10,16	12,0	169,6
504	Чай с лимоном	200	-	0,10	15,20	61,00
	Сыр порцией	10	5,06	5,06	6,46	80
114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
156	Плоды свежие (бананы)	100	1,58	0,53	22,11	101,10
	Итого:		36	37,36	155,06	1058,15

2 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7	
		Обед					
2	Салат из белокочанной капусты	60	10,10	1,60	9,60	136,00	
139	Рассольник ленинградский	200	4,77	6,83	24,10	166,85	
	Жаркое по домашнему	220	9,50	18,51	3,20	172,47	
527	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,50	27,00	110,00	
	Вафля	15	3,6	0,8	8,5	69,00	
114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00	
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50	
154	Плоды свежие (груши)	100	0,42	0,32	10,84	49,47	
	Итого:		29,31	34,90	119,92	888,29	

3 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
-------	---------------	-------------------	------------	------	-------	----------	---------

	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	30	Салат из свежих помидоров	60	10,17	0,55	3,82	108,01
	154	Суп картофельный с крупой «Крестьянский»	200	2,5	3,0	18,3	113,0
	412	Плов	200	16,46	15,78	18,18	283,42
	537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	2,00	5,80	36,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	144	Плоды свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,32	49,47
	Итого:			30,67	28,09	93,10	774,40

4 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	99	Бутерброды с маслом	35	6,39	2,41	14,93	127,10
	133	Борщ с капустой и картофелем	200	6,52	4,77	11,90	125,42
	297	Макаронные изделия отварные	150	0,67	5,65	29,04	144,90
	386	Котлета	90	15,25	15,98	14,60	257,96
	513	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	145	Плоды свежие (апельсины)	100	0,95	0,21	8,53	45,26
	Итого:			33,4	38,56	131,58	964,14

5 день

№	Рецептурный	Наименование блюд	Выход	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
---	-------------	-------------------	-------	------	-------	----------	---------

П/п	№		блюд				
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	36	Салат из свежих огурцов	60	10,10	0,70	2,00	102,00
	161	Суп рисовый с тушенкой	200	7,80	5,10	14,90	150,42
	319	Запеканка из творога	150	25,20	24,00	23,90	429,99
	527	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,50	27,00	110,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	157	Плоды свежие (мандарины)	100	0,84	0,21	7,89	40,00
	Итого:			44,86	36,85	112,37	1016,91

6 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	2	Салат «Мозайка»	60	10,10	1,60	9,60	136,00
	156	Суп с рыбными консервами	200	4,03	11,15	17,92	161,22
	307	Омлет натуральный	150	20,07	12,93	3,46	244,62
	502	Чай с сахаром	200	-	0,10	15,00	60,00
		Вафля	15	3,6	0,8	8,5	69,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	156	Плоды свежие (бананы)	100	1,58	0,53	22,11	101,10
	Итого:			40,3	33,45	113,27	956,44

7 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	170	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,16	4,82	16,52	131,80
		Жаркое по домашнему	220	9,50	18,51	3,20	172,47
	537	Напиток из шиповника	200	0,20	2,00	5,80	36,00
		Печенье	13	1,5	1,00	9,8	54,21
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	144	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,32	49,47
	Итого:			17,7	33,09	82,32	628,45

8 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	30	Салат из свежих помидоров	60	10,17	0,55	3,82	108,01
	147	Щи из свежей капусты	200	7,75	4,77	8,92	125,40
		Пюре из бобовых с печенью	200	3,6	3,6	37,8	198,2
		Вафля	15	3,6	0,8	8,5	69,00
	513	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	157	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,84	0,21	7,89	40,00
	Итого:			29,58	19,47	119,51	804,11

9 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	2	Салат из белокочанной капусты	60	10,10	1,60	9,60	136,00
	152	Суп с вермишелью	200	3,52	3,43	20,72	129,45
	434	Картофельное пюре	150	6,60	3,15	16,35	138,00
		Рыба тушеная с овощами	90	5,1	9,9	6,35	121,5
	502	Чай с сахаром	200	-	0,10	15,00	60,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	154	Фрукты свежие (груши)	100	0,42	0,32	10,84	49,47
	Итого:			26,66	24,84	115,54	818,92

10 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Обед					
	133	Борщ с капустой и картофелем	200	6,52	4,77	11,90	125,42
	272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	11,75	8,95	31,00	285,50
		Сыр порцией	15	5,06	5,06	6,46	80
	508	Какао с молоком	200	3,30	3,60	25,00	144,00
	114	Хлеб пшеничный	37,50	0,32	3,04	19,68	94,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,60	3,30	17,00	90,50
	145	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,95	0,21	8,53	45,26
	Итого:			28,5	28,93	119,57	864,68