

Утверждено

Директор

М.В. Максимова

М.п.

## **Примерное меню питания школьников на 10 дней (горячие завтраки)**

**с 11 до 18 лет.**

**с. Кислянка  
2023-2024 гг.**

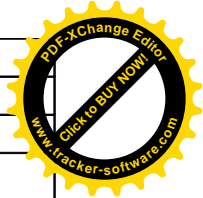


### 1 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Вых од блю д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	144	Суп картофельный с бобовыми	220	3,77	5,72	21,93	144,90
	31	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	5,10	0,90	3,60	64,00
		Каша гречневая	180	5,96	5,54	33,82	215,80
		Тефтели	100	11,72	10,16	12,0	169,6
	504	Чай с лимоном	200	-	0,10	15,20	61,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	<b>Итого:</b>			<b>30,18</b>		<b>131,53</b>	<b>881,40</b>

### 2 день

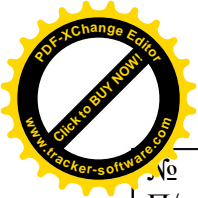
№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Вых од блю д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	139	Рассольник ленинградский	220	4,77	6,83	24,10	166,85
	2	Салат из белокочанной капусты	100	10,10	1,60	9,60	136,00
		Жаркое по домашнему	250	10,16	20,34	4,60	195,00



527	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,50	27,00	110,00
116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
<b>Итого:</b>			<b>37,03</b>		<b>111,00</b>	<b>330,10</b>

**3 день**

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блю-д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	133	Борщ с капустой и картофелем	220	6,52	4,77	11,90	125,42
	537	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	21,00	20,20	92,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	144	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,42	0,42	10,32	49,47
	<b>Итого:</b>			<b>33,95</b>		<b>87,42</b>	<b>492,99</b>

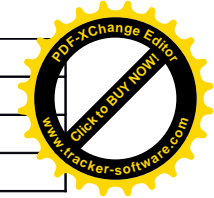


4 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блю-д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	147	Щи из свежей капусты	220	7,75	4,77	8,92	125,40
		Плов	250	20,57	19,72	32,73	367,50
	513	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
		Сыр порцией	1 5	5,06	5,06	6,46	80
	<b>Итого:</b>			<b>40,51</b>		<b>109,01</b>	<b>878</b>

5 день

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блю-д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	161	Суп рисовый «Харчо»	220	7,80	5,10	14,90	150,42
		Каша перловая	200	5,13	4,0	33,4	190,54
	386	Котлета	90	19,06	19,98	18,25	322,45
	527	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,50	27,00	110,00



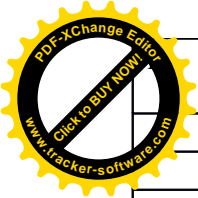
116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
			<b>33,11</b>	<b>37,34</b>	<b>138,55</b>	<b>999,51</b>
<b>Итого:</b>						

**6 день**

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блю-д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	156	Суп рыбный	220	4,03	11,15	17,92	161,22
		Каша ячневая	200	9,3	4,2	30,4	161,25
		Гуляш	150	8,13	16,65	7,0	155,00
	506	Чай с сахаром и молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00
		Сыр порцией	15	5,06	5,06	6,46	80,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	<b>Итого:</b>			<b>46,32</b>		<b>122,68</b>	<b>864,57</b>

**7 день**

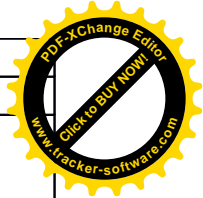
№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
-------	---------------	-------------------	-------	------	-------	----------	---------



		блю д				
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Обед</b>					
154	Суп картофельный с крупой «Крестьянский»	220	2,5	3,0	18,3	113,0
434	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62	150,89
	Рыба тушеная с овощами	1 0 0	5,1	9,9	6,35	121,5
537	Напиток из шиповника	200	-	0,30	20,10	81,00
116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
<b>Итого:</b>			<b>24,74</b>		<b>109,37</b>	<b>692,49</b>

**8 день**

№ П/ п	Рецептурный №	Наименование блюд	Вых од блю д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
1	2		3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
		Суп овощной	220	7,75	4,77	8,92	125,40
		Пюре из бобовых	200	1,8	1,8	18,9	99,1
386		Котлета	90	19,06	19,98	18,25	322,45
		Вафля	15	3,6	0,8	8,5	69,00
513		Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00



116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
<b>Итого:</b>			<b>38,31</b>		<b>111,55</b>	<b>426,10</b>

**9 день**

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
		Свекольник	220	6,52	4,77	11,90	125,42
	297	Макаронные изделия отварные	200	0,81	6,79	34,85	173,88
		Гуляш	150	8,13	16,65	7,0	155,00
	99	Бутерброды с маслом	40	6,39	2,41	14,93	127,10
	502	Чай с сахаром	200	-	0,10	15,00	60,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
<b>Итого:</b>				<b>38,48</b>		<b>112,88</b>	<b>877,50</b>

**10 день**

п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блю-д	Жиры	Белки	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		<b>Обед</b>					
	152	Суп лапша	220	3,52	3,43	20,72	129,45
		Плов	250	20,57	19,72	32,73	367,50
		Сыр порцией	15	5,06	5,06	6,46	80
	508	Какао с молоком	200	3,30	3,60	25,00	144,00
	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,72	3,96	20,40	108,60
	114	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50
	<b>Итого:</b>			<b>39,57</b>		<b>129,91</b>	<b>947,05</b>