

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Орловская средняя общеобразовательная школа»
Бирюцесского района Красноярского края

Г.Е.Маягачева



2022 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Орловская средняя общеобразовательная школа»

Меню на 10 дней
2022г.

с. Орловка 2022 г.

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	150	6,49	9,29	25,12	210,72	183
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	13,91	22,02	36,51	516,52	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,50	439,4	119
	Биточки паровые 111	90	8,11	8,89	7,73	131,62	281
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	220	4,80	18,46	33,22	316,8	142
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,53	70,18	85,36	1189,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	38,44	92,20	121,87	1706,5	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Горох овощной отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	20,29	131
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,54	36,60	30,08	651,42	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73	81
	Рыба отварная (с соусом)	90	10,63	2,26	2,35	72	226
	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,85	166,95	126
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22	355
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		740	20,17	13,79	50,40	527,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,71	50,39	80,48	1179,07	
День 3							
ЗАВТРАК	Рыба отварная (с соусом)	90	10,63	2,26	2,35	72	226
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	311
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,87	14,05	44,46	487,09	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261	250
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,68	31,77	72,64	800,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,55	45,82	117,10	1287,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	160	23,38	17,70	44,80	432	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	31,30	29,55	73,75	801,54
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,90	4,72	64	87
	Плов из птицы или кролика	210	17,79	10,98	37,53	320,61	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,18	15,67	74,61	657,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	56,48	45,22	148,36	1459,15	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	204
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,13	22,64	42,10	552,76	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	10,40	93,6	111
	Картофель в молоке	150	3,27	5,77	16,01	135	127
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22	355
	Говядина, тушенная в сметане	90	13,74	19,89	1,71	237,6	264
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,64	32,79	51,71	718,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	40,77	55,43	93,81	1271,2	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	165	6,78	8,70	34,82	245,14	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,20	21,43	46,21	550,94	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп из овощей	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Тефтели 1-й вариант	90	6,65	7,37	8,78	128,46	278
	Рис припущенный	150	3,65	4,30	36,68	199,95	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	17,33	16,40	84,00	671,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	31,53	37,83	130,21	1222,55	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	160	9,22	7,12	52,70	314,67	188
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17,14	18,97	81,65	684,21	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	220	17,80	16,26	36,54	364,36	232

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	42,61	26,35	100,99	927,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	59,75	45,32	182,64	1611,61	
День 8							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150	5,37	8,37	26,46	203,57	182
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	12,79	21,10	37,85	509,37	
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,50	3,67	3,16	47,64	48
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	13,50	19,80	11,72	281,46	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,43	30,81	81,08	825,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	39,22	51,91	118,93	1335,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	160	20,70	16,21	53,06	441,14	222
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	28,76	26,87	78,60	784,96	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ	200	1,28	3,88	6,84	73	81
	Жаркое по-домашнему	220	20,37	22,75	20,83	370,85	259
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22	355
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,05	27,35	49,17	665,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	55,81	54,22	127,77	1450,51	
День 10							

ЗАВТРАК	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	90	6,24	7,95	14,48	157,2	272
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	15,65	22,07	68,63	654,13	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Суп овощной	200	1,80	5,00	5,00	80	477
	Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным	90	8,55	11,38	8,76	171,9	296
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,85	26,78	84,31	797,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	40,50	48,85	152,94	1451,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12820	447,76	527,19	1274,11	13975,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1282	44,78	52,72	127,41	1397,515	

