

МАЯГАЧЕВ
А ГАЛИНА
ЕГОРОВНА

Подписано
цифровой
подписью:
МАЯГАЧЕВА
ГАЛИНА
ЕГОРОВНА
Дата: 2023.05.06
16:37:44 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Орловская средняя общеобразовательная школа»
Бирюковского 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.

Категория: Ст. школьники (1 смена)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	16,8	24,75	52,93	656,32
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
119	ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25
281	ОБЕД	Биточки паровые 111	100	9,01	9,88	8,59	146,25
142	ОБЕД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,10	27,18	259,20
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	27,94	80,06	84,94	1331,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1495	44,74	104,81	137,87	1988,18
День 2							
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20
131	ЗАВТРАК	Горох овощной отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	20,29
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	27,31	45,1	31,44	793,95
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
81	ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
226	ОБЕД	Рыба отварная (с маслом)	100	20,64	9,93	0,82	174,55
311	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82
355	ОБЕД	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	32,7	20,86	58,52	703,88

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	60,01	65,96	89,96	1497,83
День 3							
226	ЗАВТРАК	Рыба отварная (с маслом)	100	20,64	9,93	0,82	174,55
125	ЗАВТРАК	Картофель отварной (с маслом)	120	2,30	4,52	15,98	120,00
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	28,01	23	40,98	641,74
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,98	2,70	12,10	85,75
250	ОБЕД	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	31,66	38,15	82,5	955,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	59,67	61,15	123,48	1596,79
День 4							
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	210	30,68	23,23	58,80	567,00
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	39,31	34,95	86,47	970,66
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00
291	ОБЕД	Плов из птицы или кролика	210	17,79	10,98	37,53	320,61
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	27,55	16,93	77,73	729,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	66,86	51,88	164,2	1699,83
День 5							
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418,00
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	21,98	28,43	54,52	715,78
53	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
111	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00
264	ОБЕД	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,10	1,90	264,00
127	ОБЕД	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00
355	ОБЕД	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	29,53	39,02	61,04	871,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	51,51	67,45	115,56	1586,94
День 6							
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	250	9,88	12,60	58,12	385,22
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	18,42	25,55	69,99	737
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
99	ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25
278	ОБЕД	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73
305	ОБЕД	Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,01	239,94
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	21,07	19,33	95,11	794,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	39,49	44,88	165,1	1531,48
День 7							
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	230	13,25	10,23	75,76	452,34
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	21,88	21,95	103,43	856
20	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
232	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	210	16,99	15,52	34,88	347,80
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297,00

Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	44,09	29,24	103,08	1005,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	65,97	51,19	206,51	1861,69
День 8							
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	250	8,53	13,32	53,45	369,32
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	17,07	26,27	65,32	721,1
48	ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79,40
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,98	2,70	12,10	85,75
268	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	31,34	37,1	92,62	986,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	48,41	63,37	157,94	1707,68
День 9							
222	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	230	29,76	23,30	76,27	634,13
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	37,56	34,24	102,47	1021,59
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
81	ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43
355	ОБЕД	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	32,17	31,7	55,67	789,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	69,73	65,94	158,14	1811,53
День 10							
281	ЗАВТРАК	Биточки паровые 111	100	9,01	9,88	8,59	146,25
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30

377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	19,73	19,1	64,69	649,74
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
477	ОБЕД	Суп овощной	250	2,25	6,25	6,25	100,00
296	ОБЕД	Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным	100	9,50	12,64	9,73	191,00
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	29,92	33,13	95,9	960,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	49,65	52,23	160,59	1610,4
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14875	556,04	628,86	1479,35	16892,35
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1487,5	55,604	62,886	147,935	1689,235