

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ: И.О. ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

И.В. Королева

« 08 » 2022 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с 7-10 лет МБОУ Первомайская СОШ. Меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г.

| № п/п | № рецепта | Наименование блюд | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | К/Калл |
|-----------------|-----------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| 1 | 303 | Каша пшениная | 1/200/10 | 4,2 | 6,2 | 31,4 | 200,2 |
| 2 | 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| 3 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 4 | 14 | Масло сливочное | 1/10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| 5 | 15 | Сыр | 1/30 | 8,1 | 8,2 | 0 | 106 |
| 6 | пр | яблоко | 1/200 | 0,8 | 0 | 25,2 | 104 |
| ИТОГО: | | | | 15,8 | 23 | 85,3 | 613,8 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | 102 | Суп гороховый | 1/250 | 5,1 | 5,4 | 23,9 | 163,7 |
| 2 | 171 | Гарнир гречка отварная с маслом | 150/10 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 321 |
| 3 | 268 | Котлета мясная с соусом | 80/10 | 9,25 | 11,56 | 13,87 | 202,25 |
| 4 | 349 | Компот из сушеных или замороженных ягод | 1/200 | 0,44 | 0 | 35,1 | 142,22 |
| 5 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| ИТОГО: | | | | 26,29 | 28,36 | 147,87 | 956,37 |
| Всего: | | | | 42,09 | 51,36 | 233,17 | 1570,17 |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| 1 | 210 | Омлет с маслом | 100/10 | 33,83 | 43,3 | 52,7 | 393,63 |

| | | | | | | | |
|---|---------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2 | 131 | Горошек консервированный с маслом | 1/25 | 0,78 | 1,1 | 1,62 | 19,5 |
| 3 | 379 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,65 | 2,67 | 28,33 | 151,56 |
| 4 | пр | Бутерброд с джемом | 1/70 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 5 | | ИТОГО: | | 40,66 | 47,47 | 95,25 | 628,29 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | пр | Овощи свежие или консервированные или тушеные | 1/60 | 0,33 | 0 | 2,46 | 5,33 |
| 2 | 82 | Борщ с мясом и сметаной | 200/15 | 1,9 | 6,2 | 12,2 | 105,8 |
| 3 | 312 | Картофельное пюре | 1/200/10 | 4,13 | 6,8 | 29,07 | 194 |
| 4 | 227 | Биточки рыбные с маслом | 80/10 | 8,4 | 4,5 | 0 | 91,43 |
| 5 | 376 | Кисель витаминизированный | 1/200 | 0 | 0 | 18 | 70 |
| 6 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 19,56 | 18,3 | 86,93 | 593,76 |
| | | Всего: | | 60,22 | 65,77 | 182,18 | 1222,05 |
| | | День 3 | | | | | |
| | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | 223 | Запеканка из творога со сгущенкой | 100/25 | 20,4 | 16,6 | 33 | 290,6 |
| 2 | 376 | Чай каркаде с цитрусом | 200/15 | 0,1 | 0,1 | 15 | 65,3 |
| 3 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 4 | пр | апельсин | 1/75 | 0,96 | 0,21 | 8,58 | 40,5 |
| | | ИТОГО: | | 23,86 | 17,31 | 69,18 | 460 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | 104/105 | Суп с мясом и фасолью | 1/250 | 7,6 | 5,3 | 18,6 | 152,8 |
| 2 | 309 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,2 | 6,4 | 38,2 | 339,2 |
| 3 | 331 | Курица тушеная в соусе | 100/50 | 12,28 | 11,52 | 3,51 | 167 |
| 4 | 388 | Напиток из шиповника | 1/200 | 0,68 | 0 | 35,26 | 154,3 |
| 5 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 32,56 | 24,02 | 120,77 | 940,5 |
| | | Всего: | | 56,42 | 41,33 | 189,95 | 1400,5 |
| | | День 4 | | | | | |
| | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | 223 | Каша пшеничная с маслом | 200/10 | 10,2 | 14,12 | 54,25 | 438,05 |
| 2 | 379 | Какао с молоком | 1/200 | 3,55 | 2,67 | 28,33 | 189,5 |
| 3 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 4 | 14 | Бутерброд с колбасой отварной докторской | 1/60 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 95 |

| | | | | | | | |
|-----------------|-----|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 5 | пр | яблоко | 1/200 | 0,8 | 0 | 25,2 | 104 |
| | | | ИТОГО: | 17,05 | 25,39 | 120,48 | 890,15 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | 88 | Щи с мясом со сметаной | 250/15 | 2,88 | 7,88 | 12,88 | 296,35 |
| 2 | 291 | Плов из курицы | 50/150 | 14,9 | 19 | 24,1 | 337,5 |
| 3 | 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| 4 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| 5 | пр | Овощи свежие или тушеные или консервированные | 1/30 | 0,33 | 0 | 2,46 | 5,33 |
| | | | ИТОГО: | 23,11 | 27,68 | 80,64 | 831,38 |
| | | | Всего: | 40,16 | 53,07 | 201,12 | 1721,53 |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| 1 | 309 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,2 | 6,4 | 38,2 | 339,2 |
| 2 | 215 | Сосиска молочная | 1/080 | 5,8 | 11,51 | 2,8 | 237,9 |
| 3 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 4 | пр | Сок яблочный | 1/200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |
| 5 | 15 | Сыр порционно. | 1/30 | 8,1 | 8,2 | 0 | 106 |
| | | банан | 1/150 | 2,25 | 0 | 35,4 | 150 |
| | | | ИТОГО: | 26,75 | 26,51 | 113,4 | 998,3 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | 119 | Жаркое по домашнему | 1/250 | 22,7 | 19,5 | 36,3 | 325,8 |
| 2 | пр | Овощи свежие или тушеные или консервированные. | 1/40 | 0,33 | 0 | 2,46 | 5,33 |
| 3 | 261 | Напиток кофейный | 1/200 | 0,51 | 11,15 | 11,62 | 184,73 |
| 4 | 171 | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,6 | 8,8 | 36,7 | 244 |
| 5 | 379 | Булочка домашняя | 1/100 | 3,55 | 2,67 | 28,33 | 151,56 |
| | | | ИТОГО: | 31,69 | 42,12 | 115,41 | 911,42 |
| | | | Всего: | 58,44 | 68,63 | 228,81 | 1909,72 |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| 1 | 171 | Гарнир гречка отварная с маслом | 150/10 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 321 |
| 2 | 268 | Биточки мясные с маслом | 75/10 | 9,25 | 11,56 | 11,87 | 215,43 |
| 3 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 4 | пр | Кисель витаминизированный | 1/200 | 0 | 0 | 18 | 70 |
| 5 | пр | Помидоры свежие в нарезке | 1/40 | 0,8 | 0 | 25,2 | 104 |

| | | | | | | | |
|---|-------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Итого: | 19,15 | 22,56 | 117,47 | 774,03 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | 103 | Суп с макаронами куриный | 250 | 2,12 | 2,2 | 19,38 | 116,5 |
| 2 | 171 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный с маслом и овощами | 200/10 | 5,07 | 11,75 | 54,64 | 344 |
| 3 | 278 | Котлета мясная с соусом | 80/50 | 10,5 | 15,25 | 15,62 | 241,75 |
| 4 | 349 | Компот из сухих или замороженных фруктов | 1/200 | 0,44 | 0 | 35,1 | 142,22 |
| 5 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 22,93 | 30 | 149,94 | 971,67 |
| | | Всего: | | 42,08 | 52,56 | 267,41 | 1745,7 |
| | | День 7 | | | | | |
| | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | 386 | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 8 | 14,9 | 60 | 481,5 |
| 2 | 184 | Кисломолочный продукт | 1/200 | 5,6 | 6,4 | 7,6 | 110 |
| 3 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 4 | пр | банан | 1/150 | 2,25 | 0 | 35,4 | 150 |
| | | ИТОГО: | | 16,1 | 21,7 | 115,6 | 805,1 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | пр | Огурцы свежие или консервированные | 1/30 | 0,67 | 0 | 1,81 | 64,65 |
| 2 | 75 | Рассольник домашний | 1/250 | 2,1 | 5 | 19,1 | 129,8 |
| 3 | 312 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,13 | 6,8 | 29,07 | 194 |
| 4 | 268 | Котлета мясная с маслом | 1/80/10 | 11,1 | 14,55 | 16,65 | 246,83 |
| 5 | 376 | Чай с каркаде и цитрусом | 1/200 | 0,6 | 0 | 0 | 154,4 |
| 6 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 23,4 | 27,15 | 91,83 | 916,88 |
| | | Всего: | | 39,5 | 48,85 | 207,43 | 1721,98 |
| | | День 8 | | | | | |
| | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | Сб.2007№304 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный с маслом и овощами | 200/10 | 7,63 | 14,12 | 54,25 | 375 |
| 2 | 379 | Компот из свежих или замороженных ягод | 1/200 | 3,55 | 2,67 | 28,33 | 181,56 |
| 3 | 227 | Рыба припущенная с маслом | 80/10 | 15,8 | 15,5 | 3,2 | 179 |
| 4 | 14 | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| 5 | 131 | Горошек зеленый с маслом | 1/25/10 | 0,78 | 1,1 | 1,62 | 57,3 |

| | | | | | | | |
|---|---------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | ИТОГО: | | 24,03 | 34,19 | 112,6 | 920,06 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | 82 | Борщ со сметаной | 200/10 | 1,9 | 6,2 | 12,2 | 105,8 |
| 2 | 309 | Макароны с маслом | 150/10 | 7,2 | 6,4 | 38,2 | 239,2 |
| 3 | 296/330 | Гуляш из курицы | 80/30 | 9,5 | 12,6 | 9,4 | 199,5 |
| 4 | 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 5 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 24,1 | 26 | 100 | 731,7 |
| | | Всего: | | 48,13 | 60,19 | 212,6 | 1651,76 |
| | | День 9 | | | | | |
| | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | 210 | Омлет с колбасой докторской | 1/200 | 14,74 | 28,98 | 14,84 | 441 |
| 2 | 133 | Кукуруза консерв. сладкая | 1/25 | 0,55 | 0,78 | 2,25 | 19,33 |
| 3 | 389 | Чай | 1/200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |
| 4 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 5 | пр | банан | 1/75 | 0,96 | 0,21 | 8,58 | 40,5 |
| | | Итого: | | 19,65 | 30,37 | 62,67 | 666,03 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | пр | Овощи свежие или тушеные | 1/60 | 1,8 | 0 | 0,67 | 67,8 |
| 2 | 117/105 | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 250/30 | 6,88 | 11,7 | 50,9 | 333 |
| 3 | 170 | Перловка с маслом | 200/10 | 4,6 | 8,8 | 36,7 | 244 |
| 4 | 193 | Сосиска молочная | 80/10 | 5,8 | 11,51 | 2,8 | 143,23 |
| 5 | 385 | Какао | 1/200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 122 |
| 6 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 29,68 | 39,41 | 126,17 | 1037,23 |
| | | Всего: | | 49,33 | 69,78 | 188,84 | 1703,26 |
| | | День 10 | | | | | |
| | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | 171 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,13 | 6,8 | 29,07 | 244 |
| 2 | 268 | Биточки мясные с соусом | 80/30 | 9,25 | 11,56 | 11,87 | 279,25 |
| 3 | пр | Помидоры в нарезке | 1/30 | 0,78 | 0 | 4,15 | 13,28 |
| 4 | 376 | Кисель витаминизированный | 1/200 | 0 | 0 | 18 | 70 |
| 5 | пр | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| | | ИТОГО: | | 16,56 | 18,76 | 75,69 | 670,13 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1 | 106 | Суп рыбный | 1/250 | 9,7 | 3,4 | 24,1 | 176,5 |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2 | 171 | Рис с маслом | 150/10 | 5,07 | 11,75 | 54,67 | 344 |
| 3 | 268 | Котлета мясная с маслом | 80/10 | 11,1 | 14,55 | 16,65 | 241,5 |
| 4 | 377 | Напиток витаминизированный Витоша | 200/15 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| 5 | пр | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,8 | 25,2 | 127,2 |
| | | ИТОГО: | | 30,87 | 30,5 | 136,62 | 954,2 |
| | | Всего: | | 47,43 | 49,26 | 212,31 | 1624,33 |
| | | В среднем за 10-ть дней: | | | | | |