

СОГЛАСОВАНО

Главный эксперт ТО Роспотребнадзора

_____ И.В. Поспелов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов
МОУ СОШ с. Вадинск**

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Главный эксперт ТО Роспотребнадзора

_____ И.В. Поспелов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов
МОУ СОШ с. Вадинск**

Возрастная категория: 12-18 лет

МЕНЮ

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Обед					
	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	ИТОГО:					

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Суп картофельный рыбный с крупой (суп уха)	250	6,05	3,55	12,19	119,00
	Птица отварная	100	21,1	13,06	0,00	206,25
	Каша рассыпчатая гречневая	180	17,1	12,1	77,0	496,53
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (вафля)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
	Борщ с капустой и картофелем на костно-мясном бульоне со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50
	Плов с мясом птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Полдник					
	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Творожная запеканка	150	30,93	22,89	36,00	279,60
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Суп на костно-мясном бульоне картофельный с бобовыми(суп гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Полдник					
	Кефир	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	ИТОГО:					

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,0	5,09	11,98	107,3
	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,0
	Птица отварная	100	21,1	13,06	0,00	206,25
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Обед					
	Салат овощной с яблоком	100	1,15	0,18	7,19	35,1
	Борщ с капустой и картофелем на костно-мясном бульоне со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,0
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/75	18,03	10,21	8,49	195,00
	Рис отварной	180	18,6	9,3	47,8	349,48
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	160,0
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,00
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,25	5,70	16,99	148,75
	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
	Птица отварная	100	21,1	13,06	0,00	206,25
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Кефир	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	ИТОГО:					

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Обед					
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,55	144,6
	Котлета	100	14,4	3,2	10,1	126,4
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Суп на мясном бульоне с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Гуляш	100	13,55	12,99	4,01	182,85
	Каша рассыпчатая гречневая	180	17,1	12,1	77,0	496,53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Ряженка	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Блинчики сгущенным молоком	120/25	15,0	13,3	13,7	239,0
	ИТОГО:					

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,09	75,00
	Обед					
	Икра свекольная	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	134,75
	Пюре гороховое	200	9,09	4,57	23,35	170
	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Йогурт	200	3,52	3,72	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					