

Утверждаю

И.о. директора школы

С.В. Меркулова



2023 года

Меню школьной столовой МКОУ «Хомутовская СОШ»

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Калорийно сть ккал	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/20/10	7.5	7.4	25.6	250.5	64
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/10	-	-	15.2	76	121
	Булка с маслом и сыром	100/10/10	2.4	18,3	68,3	320	1
	Итого за завтрак		9.9	10.7	44.2	353	
Обед							
	Суп картофельный гороховый	200	14.9	13.9	23.3	199	34
	Макароны отварные	150	3.6	3.2	21.6	139	75
	Тефтеля	106	16	30.6	9.7	177	
	Хлеб ржаной йодированный	44	1.6	0.3	42.5	72.3	
	Какао на сгущенном молоке	200	0	6.1	52.7	218.5	117
	Итого за обед		36.1	36.3	156.8	1057.2	
Полдник							
	Плюшка	150	7.7	7.9	20.1	144.8	
	Кисель	200	0	0	13.5	90	118

	витаминизированный						
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.55	234.8	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	
День 2		Завтрак					
	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,1	16.1	20,6	152.5	13
	Витушка	130	4,8	6,3	69,2	192,7	223
	Чай с сахаром	200	4,5	-	4,6	7,8	122
	итого		21.1	22.4	94.4	353	
Обед							
	Щи со свежей капустой	200	7,6	7,5	22,6	245	28
	Картофель отварной	150	2,1	3	31,2	304.2	54
	Рыба запеченная пунтагасиас	90	13,73	6,1	0	310.8	89
	Огурец порцион.	60	1,5	-	0,9	11,5	25
	Компот из замороженных фруктов клубника	200	0,4	0	3,6	58	119
	Хлеб ржаной йодир	44	2,6	2,8	52,9	128,5	
	Итого за обед		24.9	24.9	106.6	1058	
Полдник							
	Сок мультифрукт	200	3.9	0	8.6	103	
	Пирог с повидлом	100	3.8	7.9	24.9	131	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	234	
	Всего за день		53.7	55.2	234.5	1645	
День 3		Завтрак					
	Каша пшенная с маслом и сахаром	150/10/10	19,8	20.1	47,5	250.4	69
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	17,6	58	122
	пряник	30.0	1.45	2.6	10.2	22.4	
	Фрукты	100	0.66	0	15.5	22.2	
	итого		22.3	22.7	90.8	353	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,6	4,4	33,3	225	138
	Гречка отварная	150	10.9	9,4	28.4	250	106
	Куры отварные	120	9.0	13.3	0	250	185
	Сок натуральный	200	0,6	0	26.8	86	
	Хлеб ржаной йодир	44	1,6	0,5	14,7	108,5	
	Итого		25.7	27.6	103.2	1058	

Полдник

	Ватрушка	100	7.7	7.9	11.1	203	639
	Компот из з/ф ассорти	200	0	0	22.4	32	115
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		55.5	58.2	234.7	1646	

День 4**Завтрак**

	Каша перловая с маслом и сахаром	180/10/10	8	6.4	28.8	130	166
	Плюшка	100	6.6	3.6	22.3	78.5	
	Какао со сгущённым молоком	200	6.6	10.9	25.3	145,2	117
	итого		21.2	20.9	83.2	353.7	

Обед

	Суп-рассольник с перловкой	200	5,1	5,2	15,2	142,3	99
	Рис отв.	150	3,6	3,2	34,6	239	75
	Капуста тушеная с мясом ц/б	106	15,8	19,9	8,9	292	321
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/10	0	0	27,2	76	121
	Хлеб ржаной йодированный	44	1,6	0,5	37,9	208,7	
	Итого за обед		26.1	28.8	117.8	1058	

Полдник

	Оладьи с маслом и сахаром	80/10/10	5	5.4	22.7	156	320
	Кисломолочный продукт	200	2.7	2.5	10.8	79	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	

День 5**Завтрак**

	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	7.5	9.4	29.9	250.5	64
	Витушка	130	4,4	8	35,1	352	
	Компот из с/ф ассорти	200	4,5	-	11,6	7,8	122
	итого		16.4	17.4	76.6	353	

Обед

	Щи со свежей капустой	200	7,6	8,8	22,6	245	28
	Картофель отварной	150	7,77	7	31,2	202	54
	Рыба запеченная понтгазиус	90	10,73	8,6	0	262,8	89
	Помидор	60	1,5	-	0,9	11,5	25

	порционный						
	Чай с сахаром	200	0,4	0	17,8	158	123
	Хлеб ржаной йодированный	44	1,6	5,5	22,9	108,5	
	Итого за обед		29,6	29,6	125,4	1058	
Полдник							
	Йогурт	100	0,4	0	3,5	58	
	Пряник	200	7,3	7,9	30,0	17,7	
	Итого за полдник		7,7	7,9	33,5	235	
	Всего за день		53,7	54,9	234,5	1645	
Неделя 2							
День 1		Завтрак					
	Макароны с маслом и сахаром	150/10/10	4,2	10	30,1	184,1	181
	Чай с сахаром	190/10	0	0	10,2	76	123
	Печенье	30,0	8,0	5,1	8,1	25,9	
	итого		22,5	23,4	93,6	353	
Обед							
	Суп «Полевой»	200	7,9	2,8	38,7	190,8	79
	Рис отварной	150	8,6	9,4	26	280,3	250
	Котлета свиная	106	5,1	10,9	22,1	251,3	105
	Компот из с/ф ассорти	200	0,4	0	3,6	58	122
	Хлеб ржаной йодированный	44	1,6	0,5	18,3	138,8	
	Итого за обед		23,5	23,6	108,4	1058	
Полдник							
	Булка «Праздничная»	100	7,7	7,9	20,1	144,8	
	Кисель витаминиз.	200	0	0	13,5	90	118
	Итого за полдник		7,7	7,9	33,5	234,8	
	Всего за день		53,7	54,9	235,5	1645	
День 2		Завтрак					
	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,8	10,4	39,2	182	13
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,1	4,9	20,7	82,2	123
	Булка сыр масло	100/15/15	4,1	5,7	23,8	88,8	223
	Итого		20,4	21,0	83,7	353	
Обед							
	Суп -рассольник	200	5,1	5,2	6,2	242,3	99
	Гречка отварная	150	3,6	3,2	21,6	339	106
	Куры отварные	120	14,7	18	0	318,2	185
	Сок из яблок натур	200	0,6	0	65,7	50	
	Хлеб ржаной	44	1,6	0,5	22,9	108,5	

	йодированный						
	Итого за обед		25.6	26.9	117.3	1058	
Полдник							
	Какао на сгущенном молоке	200	0	0	27.2	218.5	117
	Слойка с повидлом	100	7.7	1.8	6.3	167	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		53.7	55.8	234.5	1646	
День 3							
Завтрак							
	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	7,5	7,4	29,9	250,5	64
	Компот из з/ф	200	0,4	0	21,6	158	122
	Краусан	130	5.6	6.9	5.7	62.4	
	итого		13.5	14.3	57.2	353	
Обед							
	Щи со свежей капустой	200	7,6	12,5	34,7	245	28
	Картофель	150	3.8	7	43.7	254	52

Полдник	Овсяное						
	Рыба запеченная	06	18.9	15.7	0	518.2	89
	минтай						
	Сок на урюк с/ф	100	0,4	0	21,6	158	122
	мультифрукт						
	Хлеб ржаной по шпр	44	1,6	0,5	7,9	108,5	
День 4	Итого за обед		25.6	26.9	117.3	1058	
	Компот из з/ф	200	0	0	6	77	
	Краусан	100	7.7	1.8	6.3	167	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		53.7	55.8	234.5	1646	
	Завтрак						
Обед	каша пшеничная с маслом и сахаром	150/10/10	7,5	7,4	29,9	250,5	69
	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	76	117
	булочки с повидлом	130	5.6	6.9	5.7	62.4	
	итого		13.5	14.3	57.2	353	
	Суп с гороховым	200	7,3	12,5	34,7	245	139
	Итого за обед	150	1,5	4,7	8,13	245	99
Полдник	Свежая тушеная	60	7,9	8,1	6,0	25,0	97
	Сок на урюк с/ф	200	0,4	0	21,6	158	122
	Хлеб ржаной по шпр	44	1,6	0,5	7,9	108,5	
	Итого за обед		26.2	26.7	119.5	1058	
	Овсяная на сгущенном молоке	100	7.9	1.8	6.3	167	40
	Бисквитное печенье	100	7.8	1.9	6.0	158	

	продукт							
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235		
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645		
День 5			Завтрак					
	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10.3	9.9	31.8	156.4	13	
	Компот из св. фруктов	200	0,4	0	8,6	78	122	
	Ватрушка с джемом	130	9.7	10.9	42.8	117.6		
	итого		20.4	20.8	83.2	352		
Обед								
	Борщ со св.капустой	200	9.6	11.5	22.6	251.2	252	
	Картофель тушёный	150	8.3	9,4	10.9	301.6	52	
	Биточки	100	3.6	2,5	14.3	253.2	30	
	Хлеб пшеничный	44	2,6	2,8	22.2	128,5		
	Кисель витамин.	200	0	0	67.3	90	118	
	Итого за обед		25.6	26.5	117.8	1058		
Полдник								
	Йогурт	100	5	3.2	3.5	68		
	Вафли	200	2.7	4.7	30	167		
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235		
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645		
	Всего за завтраки		208.6	195.7	795	3176.7		
	Всего за обеды		252.8	278.5	1217.2	10578.2		
	Всего за полдники		77	79	335	2350		
	Всего за 10 дней		538.4	553.2	2347	16105		