

УТВЕРЖДАЮ _____

директор МБОУ "Кадетская СОШ" с Коровий Ручей

Л.И.Федотова

Приказ № 73 от 28.03.2022 г.

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов учащихся МБОУ
"Кадетская СОШ" с. Коровий Ручей**

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше					№ рец.
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
Завтрак											
Макароны отварные с маслом	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Икра кабачковая	40	0.8	2.8	2.8	36.00	40	0.8	2.8	2.8	36.00	
Яйцо отварное	40	7.5	5	0.5	79.00	40	7.5	5	0.5	79.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		19.83	13.95	91.30	667.26		25.08	16.06	124.08	768.62	
Обед											
Суп мясной гороховый	200	1.87	3.11	10.89	79.03	250	2.34	3.89	13.61	98.79	37
Греча отварная с маслом	100	5.80	3.60	30.00	175.80	200	11.60	7.20	60.00	351.60	196
Котлеты	120	18.31	20.08	9.84	303.00	120	18.31	20.08	9.84	303.00	171
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	100	0.72	10.08	3.00	103.60	100	0.72	10.08	3.00	103.60	15
Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	200	0.56		27.89	113.79	255
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
ИТОГО		33.27	37.72	119.25	1056.22		40.65	42.30	158.38	1251.78	
ИТОГО за день		53.10	51.67	210.55	1723.48		65.73	58.36	282.46	2020.40	
В %-ах от суточной потребности		68.96	65.40	62.85	73.34		73.04	63.43	73.75	74.28	
<i>День: второй</i>											

ИТОГО		43.14	40.98	117.63	1109.61		52.28	49.86	137.74	1274.69	
ИТОГО за день		71.54	66.89	229.36	2002.32		99.84	92.52	294.22	2504.33	
В %-ах от суточной потребности		92.91	84.66	68.46	85.20		110.93	100.57	76.82	92.07	
<i>День: четвертый</i>											
Завтрак											
Каша рисовая	155	3.84	4.97	24.46	157.59	205	5.12	6.62	32.61	210.13	105
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Запеканка из творога с соусом	150	21.38	8.86	21.29	250.41	200	29.22	12.11	29.10	342.23	124
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92	242
ИТОГО		32.79	18.21	96.50	718.92		44.21	23.26	127.06	894.28	
Обед											
Свекольник	200	1.54	5.07	8.04	83.33	250	1.93	6.34	10.05	104.16	35
Жаркое по-домашнему	185	18.95	13.57	18.61	280.93	220	22.54	17.33	22.13	334.08	163
Хлеб ржаной	80	5.33	0.93	28.00	165.33	80	5.33	0.93	28.00	165.33	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	200	0.56		27.89	113.79	255
ИТОГО		30.18	20.02	107.34	800.38		34.16	25.05	112.87	874.36	
ИТОГО за день		62.97	38.23	203.84	1519.30		78.37	48.31	239.93	1768.64	
В %-ах от суточной потребности		81.78	48.39	60.85	64.65		87.08	52.51	62.64	65.02	
<i>День: пятый</i>											
Завтрак											
Котлета говяжья	100	10.68	11.72	5.74	176.75	120	12.82	14.06	6.89	212.10	171
Рис отварной	150	3.90	5.10	38.30	225.20	200	5.20	6.80	51.07	300.27	201
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	100	0.84	5.06	5.32	70.02	4
ИТОГО		21.43	22.73	102.03	813.13		28.28	27.12	136.95	954.55	
Обед											
Суп картофельный с макаронами	250.00	2.83	2.86	21.76	124.09	250.00	2.83	2.86	21.76	124.09	39
Пюре картофельное с маслом	157	3.19	6.06	23.29	160.46	210	4.25	8.08	31.05	213.95	216
Кура отварная	100	25.90	25.90	1.40	344.60	100	25.90	25.90	1.40	344.60	192
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.26	10.08	7.76	126.80	100	1.26	10.08	7.76	126.80	21

Кисель фруктово-ягодный	200	0.10	0.00	21.20	85.10	200	0.10	0.00	21.20	85.10	247
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	80	5.33	0.93	28.00	165.33	80	5.33	0.93	28.00	165.33	
ИТОГО		42.41	46.28	128.21	1163.38		43.4733	48.3	135.9733	1216.87	
ИТОГО за день		63.84	69.01	230.24	1976.51		71.75	75.42	272.93	2171.41	
В %-ах от суточной потребности		82.91	87.35	68.73	84.11		79.72	81.98	71.26	79.83	
<i>День: шестой</i>											
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	250	6.98	7.65	24.66	195.10	250	6.98	7.65	24.66	195.10	45
Яйцо вареное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	62.80	1 шт.	5.10	4.60	0.30	62.80	
Сыр голландский	10	2.67	2.67	2.73	36.00	20	5.34	5.34	5.46	72.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		18.55	15.37	67.53	511.06		23.52	18.19	84.86	578.06	
Обед											
Суп картофельный с перловой крупой	250	6.67	7.16	21.98	177.98	250	6.67	7.16	21.98	177.98	62
Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	100	0.72	10.08	3.00	103.60	100	0.72	10.08	3.00	103.60	15
Котлеты	100	15.26	16.74	8.20	252.50	120	18.31	20.08	9.84	303.00	171
Кисель фруктово-ягодный	200	0.10	0.00	21.20	85.10	200	0.10	0.00	21.20	85.10	247
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
ИТОГО		34.28	40.125	127.335	1111.275		42.58	45.58	161.76	1263.14	
ИТОГО за день		52.83	55.495	194.865	1622.335		66.10	63.77	246.62	1841.20	
В %-ах от суточной потребности		68.61	70.25	58.17	69.04		73.45	69.32	64.39	67.69	
<i>День: седьмой</i>											
Завтрак											
Каша ячневая с маслом	155	5.42	5.00	29.66	185.15	205	7.23	6.67	39.54	246.87	106
Мандарин	150	0.50	0.00	12.90	50.00	300	1.00	0.00	25.80	100.00	
Омлет натуральный	150	13.43	20.82	3.51	255.09	200	17.91	27.76	4.68	340.12	117
Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	17.40	118.70	200	1.40	1.60	17.40	118.70	258
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
ИТОГО		24.55	27.87	88.27	765.94		31.34	36.48	112.22	962.69	

Обед											
Рассольник ленинградский	250	5.03	11.30	32.38	149.60	250	5.03	11.30	32.38	149.60	34
Пюре картофельное с маслом	157	3.19	6.06	23.29	160.46	210	4.25	8.08	31.05	213.95	216
Тефтели из говядины паровые	80	14.69	16.69	9.99	248.95	150	25.70	29.20	17.48	435.86	181
Хлеб пшеничный	80	6.10	0.60	39.40	188.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Хлеб ржаной	80	5.33	0.93	28.00	165.33	80	5.33	0.93	28.00	165.33	
Компот из свежих фруктов	200	0.16		14.99	60.64	200	0.16		14.99	60.64	254
ИТОГО		34.5	35.58	148.05	972.98		46.5733	50.11	163.3033	1213.38	
ИТОГО за день		59.05	63.45	236.32	1738.92		77.91	86.59	275.52	2176.07	
В %-ах от суточной потребности		76.69	80.32	70.54	74.00		86.57	94.12	71.94	80.00	
<i>День: восьмой</i>											
Завтрак											
Кура отварная	100	25.90	25.90	1.40	344.60	150	38.85	38.85	2.10	516.90	192
Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		37.43	32.05	89.40	896.86		53.33	46.96	108.28	1139.52	
Обед											
Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59	250	2.31	7.74	15.43	140.59	43
Греча отварная с маслом	150	8.70	5.40	45.00	263.70	200	11.60	7.20	60.00	351.60	196
Котлеты	100	15.26	16.74	8.20	252.50	120	18.31	20.08	9.84	303.00	171
Хлеб ржаной	80	5.33	0.93	28.00	165.33	80	5.33	0.93	28.00	165.33	
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	200	0.56		27.89	113.79	255
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	90/10	0.72	10.08	3.00	103.60	90/10	0.72	10.08	3.00	103.60	15
ИТОГО		36.68	41.34	152.32	1196.51	900.00	42.63	46.48	168.96	1334.91	
ИТОГО за день		74.11	73.39	241.72	2093.37		95.96	93.44	277.24	2474.43	
В %-ах от суточной потребности		96.25	92.89	72.15	89.08		106.62	101.57	72.39	90.97	
<i>День: девятый</i>											
Завтрак											
Каша пшеничная с маслом	150	4.53	5.45	24.72	170.37	205	6.04	7.27	34.29	227.16	103
Яблоко	150	0.50	0.50	13.00	62.40	300	1.00	1.00	26.00	124.80	
Запеканка из творога с соусом	150	21.38	8.86	21.29	250.41	200	29.22	12.11	29.10	342.23	124

Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92	242
ИТОГО		33.98	19.19	109.76	794.10		43.83	24.76	140.14	1005.11	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	200	1.52	5.33	8.65	88.89	250	1.90	6.66	10.81	111.11	27
Рис отварной	150	3.90	5.10	38.30	225.20	200	5.20	6.80	51.07	300.27	201
Салат из свежих помидоров с маслом	90/10	1.00	10.16	4.60	113.92	100	1.10	10.16	4.60	113.92	18
Сосиска отварная	100	12.29	33.42		304.00	150	18.44	50.13		456.00	185
Хлеб пшеничный	80	6.10	0.60	39.40	188.00	80	6.10	0.60	39.40	188.00	
Хлеб ржаной	80	5.33	0.93	28.00	165.33	80	5.33	0.93	28.00	165.33	
Компот из изюма	200	1.00	1.00	26.30	112.00	200	1.00	1.00	28.00	112.00	253
ИТОГО		31.14	56.54	145.25	1197.34		39.07	76.28	161.88	1446.63	
ИТОГО за день		65.12	75.73	255.01	1991.44		82.90	101.04	302.02	2451.74	
В %-ах от суточной потребности		84.57	95.86	76.12	84.74		92.11	109.83	78.86	90.14	
<i>День: десятый</i>											
Завтрак											
Макаронны отварные с маслом	150	5.52	5.30	35.33	211.10	200	7.36	7.06	47.10	281.46	204
Рыба припущенная	100	6.22	4.50	6.89	91.14	150	9.33	6.75	10.34	136.71	147
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	12.83	124.00	60	3.32	0.60	19.24	124.00	
Чай с сахаром	200			15.04	60.16	200			15.04	60.16	271
ИТОГО		17.75	10.65	94.89	643.40		23.81	14.86	116.52	759.33	
Обед											
Суп картофельный с рисом	250	6.67	7.16	21.98	177.98	250	6.67	7.16	21.98	177.98	62
Жаркое по-домашнему	185	18.95	12.47	17.51	280.93	320	32.79	25.21	32.19	485.93	163
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00	50	3.80	0.45	24.80	157.00	
Хлеб ржаной	80	5.33	0.93	28.00	165.33	80	5.33	0.93	28.00	165.33	
Компот из сухофруктов	200	0.30	0.04	20.80	85.40	200	0.30	0.04	20.80	85.40	255
Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.80	100	1.14	10.08	10.38	136.80	9
ИТОГО		36.19	31.13	123.47	1003.44		50.03	43.87	138.15	1208.44	
ИТОГО за день		53.94	41.78	218.36	1646.84		73.84	58.73	254.66	1967.77	
В %-ах от суточной потребности		70.05	52.88	65.18	70.08		82.04	63.83	66.49	72.34	

ИТОГО за смену		591.02	572.16	2216.06	-		761.29	728.79	2703.39	-	
ИТОГО за смену СООТНОШЕНИЕ		1.00	0.97	3.75	-		1.00	0.96	3.55	-	
В среднем за смену в % от суточной потребности		76.76	72.42	66.15			84.59	79.22	70.58		
					-					-	

Масло растительное используется рафинированное

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

||

