

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Калиновская СОШ»
 И.А.Барышников
 « 05 » 09 -2022г.

Примерное 10-дневное меню «МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа» возрастная категория 12 и старше.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	№ рецептур
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная жидкая	250\7	6.0	1.27	21.03	165.5	94 сб.Могильного
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк.пит
	Итого за завтрак		14.92	9.03	64.73	437.48	
	Обед						
	Зеленый горошек консервированный	60	1.86	3.24	4	52.24	10 сб.шк. пит
	Суп -лапша	250\25	7.29	5.7	16.9	148.5	209 сб.общ.пит
	Рагу овощное с мясом	250\90	3.81	18.32	24.06	276.62	321 сб.общ.пит
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0.2	0	14	56.8	943 сб.Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		17.72	27.74	88.48	674.8	
	Всего за I день		32.64	36.77	153.21	1112.2	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	250\7	10.5	9.7	29.2	246.5	100сб.могильного
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50\10\10	3.48	8.32	17.2	157.6	СБ.МОГИЛЬНОГО
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943 сб могильного
	Итого завтрак		14.1	18.02	60.4	460.9	
	Обед						
	винегрет	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45 сб могильного
	Суп рассольник с мясом	200\12.5	1.3	4.1	9.7	81.2	94сб.Могильного
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13.87	7.85	6.53	150	486сб.общ.пит
	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04	312 сб могильного
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		26.72	52.01	112.36	1008.2	
	Всего за II день		40.9	70.0	172.76	1469.1	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша гречневая отварная с маслом ,сахаром	250\7\10	0.51	85.5	0.83	775.17	302 сб Могильного
	Чай с лимоном	200	0.13	0.005	12.1	46.29	154 сб общ.пит

ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	
Итого завтрак		3.84	87.5	18.23	874.46	
Обед						
Борщ на мясном бульоне	250	2.5	5.25	16.12	128.12	83 сб.Могильного
Плов	250\50	23.5	19.5	23.28	357.23	265 сб Могильного
чай	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
Итого обед		30.76	25.23	82.92	682.79	
Всего за 3 день		34.6	112.73	101.1	1557.25	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	250\25	13.3	14.08	57.45	389.85	421 сб.общ.пит
	чай	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
	ВАФЛИ	25					
	Итого завтрак		13.5	14.08	71.45	446.65	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	43 сб.Могильного
	Суп гороховый с мясом	250\12.5	5.49	5.28	16.33	134.75	206 сб.рец.общ.пит.200 5
	Жаркое по-домашнему	200\90	34.42	9.34	27.44	331.26	436 сб общ.пит при школах
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		46.84	20.18	133.67	890.77	
	Всего за IV день		58.3	34.26	205.12	1337.43	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	250\7	7.25	6.85	23.21	183.5	94 сб Могильного
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк.пит.
	Итого завтрак		12.97	12.61	61.61	402.48	
	Обед						
	Салат витаминный	100	8.2	6.8	24.73	198.93	49 сбМогильного
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\12.5	8.6	8.41	14.33	167.41	87сбррник для питания детей
	Мясо кур запеченное с овощами	90	45.2	34	0	488	637 сб Могильного
	Макаронные изделия отварные	150	13.16	14.03	86.9	526.43	309 сб Могильного
	сок	200	0.10	0.13	11.3	166	
	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативо в могильного
	Итого обед		79.82	63.85	166.78	1687.41	
	Всего за 5 день		92.79	76.46	228.39	2089.89	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	№ рецептур
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная жидкая	250\7	6.0	1.27	21.03	165.5	94 сб.Могильного
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	

	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк.пит
	Итого за завтрак		14.92	9.03	64.73	437.48	
	Обед						
	Зеленый горошек	60	1.86	3.24	4	52.24	10 сб.шк. пит
	Суп -лапша	250\12. 5	7.29	5.7	16.9	148.5	209 сб.общ.пит
	Рагу овощное с мясом	250	3.81	18.32	24.06	276.62	321 сб.общ.пит
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0.2	0	14	56.8	943 сб.Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		17.72	27.74	88.48	674.8	
	Всего за 6 день		32.64	36.77	153.21	1112.2	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	250\7	10.5	9.7	29.2	246.5	100сб.могильного
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50\10\1 0	3.48	8.32	17.2	157.6	СБ.МОГИЛЬНОГО
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943 сб могильного
	Итого завтрак		14.1	18.02	60.4	460.9	
	Обед						
	винегрет	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45 сб могильного
	Суп рассольник с мясом	200\12. 5	1.3	4.1	9.7	81.2	94сб.Могильного
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13.87	7.85	6.53	150	486сб.общ.пит
	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04	312 сб могильного
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		26.72	52.01	112.36	1008.2	
	Всего за 7 день		40.9	70.0	172.76	1469.1	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша гречневая отварная с маслом ,сахаром	250\7\10	0.51	85.5	0.83	775.17	302 сб Могильного
	Чай с лимоном	200	0.13	0.005	12.1	46.29	154 сб общ.пит
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	
	Итого завтрак		3.84	87.5	18.23	874.46	
	Обед						
	Борщ на мясном бульоне	250\30	2.5	5.25	16.12	128.12	83 сб.Могильного
	Плов	250\50	23.5	19.5	23.28	357.23	265 сб Могильного
	чай	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		30.76	25.23	82.92	682.79	
	Всего за 8 день		34.6	112.73	101.1	1557.25	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Макароньы отварные с сыром	250\25	13.3	14.08	57.45	389.85	421 сб.общ.пит

		20					
чай		200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
ВАФЛИ		25					
Итого завтрак			13.5	14.08	71.45	446.65	
Обед							
Салат из свежей капусты		100	1.41	5.08	9.02	87.4	43 сб.Могильного
Суп гороховый с мясом		250\12. 5	5.49	5.28	16.33	134.75	206 сб.рец.общ.пит.200 5
Жаркое по-домашнему		200\90	34.42	9.34	27.44	331.26	436 сб общ.пит при школах
Компот из сухофруктов витаминизированный		200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
Хлеб пшеничный		60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
Итого обед			46.84	20.18	133.67	890.77	
Всего за 9 день			58.3	34.26	205.12	1337.43	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	250\7	7.25	6.85	23.21	183.5	94 сб Могильного
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк.пит.
Итого завтрак			12.97	12.61	61.61	402.48	
Обед							
	Салат витаминный	100	8.2	6.8	24.73	198.93	49 сбМогильного
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\12. 5	8.6	8.41	14.33	167.41	87сбррник для питания детей
	Мясо кур запеченное с овощами	90	45.2	34	0	488	637 сб Могильного
	Макаронные изделия отварные	150	13.16	14.03	86.9	526.43	309 сб Могильного
	сок	200	0.10	0.13	11.3	166	
ФРУКТЫ							
	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативо в могильного
Итого обед			79.82	63.85	166.78	1687.41	
Всего за 10 день			92.79	76.46	228.39	2089.89	
итого за 10 дней			518.4	660.44	1721.1 6	15131.74	