

Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник								
Школа	МБОУ СОШ			7-11лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№201	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со слив/маслом	185	278	7,1	11,9	34,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
	Итого за прием пищи:				755	642,1	16,33	26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	10,24
	2 блюдо	ТК№118	Каша из риса с мясом и овощами	240	484	13,9	29,7	38,1
	3 блюдо	ТК№326	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	Итого за прием пищи:				730	778,80	18,93	37,42

вторник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8
	гор.блюдо	ТК№108	Тефтели 1 вариант	90	190	8	12,5	10,7
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			Итого за прием пищи:	765	789,6	27,83	27,3	99,8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	69	1	4,8	5
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	200	98,4	1,92	4	12,56
	2 блюдо	ТК№93	Рыба припущенная в молоке	95	186	17,5	11,6	2,7
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	189	4	4,9	30,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
			Итого за прием пищи:	790	687	27,35	25,6	81,76

среда

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№236	Омлет, с морковью запеченный	155	212	11,2	16,5	4,6
	закуска	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			Итого за прием пищи:	720	622,1	25,8	32,2	55

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	64	1,7	3,8	5,3
	1 блюдо	ТК№58	Борщ с капустой и картофелем	200	88,8	1,6	4,32	10,24
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	90	230	12,7	14,8	10,6
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
			Итого за прием пищи:	765,00	870,80	29,33	30,12	112,54

четверг

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	хол.блюдо	ТК№30	Салат из свеклы с яблоками и огурцом	60	49	0,7	3	4,2
	гор.блюдо	ТК№79	Рыба припущенная	90	74	15,9	0,9	0,5
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			Итого за прием пищи:	765	599	29,63	13,9	84,7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№2.1	Салат из белокачанной капусты с изюмом	60	94	0,7	4,5	12,8
	1 блюдо	ТК№64	Суп картофельный с клецками	200	81,6	2,08	2,16	12,64
	2 блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	775,00	674,60	18,11	28,56	82,34

пятница

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Запеканка творожная (со сметаной)	170	475	28,9	20,3	43,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	112,2	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	740	900,3	39,53	40	93

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	60	61	0,6	5,4	2
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной	205	189	4	4,9	30,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№328	Кисель из плодов шиповника	200	132	0,3	0,1	32,4
			Итого за прием пищи:	795	753	23,33	28,6	95,7

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	185	229	5,2	7,2	35,2
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
			Итого за прием пищи:	785	698,10	22,33	29,30	83,00

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК№30	Салат из яблок с огурцами	60	49	0,7	3	4,2
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	87,2	2,24	1,84	14,24
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	245	417	21,9	26,3	21,9
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
			Итого за прием пищи:	735,00	762,20	28,67	31,54	85,94

вторник

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	250	521	22,8	29	40,2
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
			Итого за прием пищи:	815	872,10	34,30	41,50	86,80

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	60	46	0,5	2,2	5,4
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12

			Итого за прием пищи:	675	609	25,2	24,2	69,5
--	--	--	-----------------------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	102,6	8,87	2,43	10,52
	гарнир	ТК№147	Картофель тушеный	200	256	4,2	12,3	29,8
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№319	Напиток из шиповника	200	100	0,4	0,2	23,8
			Итого за прием пищи:	690	583,6	16,7	18,23	109,22

пятница

Школа	МБОУ СОШ			7-11 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Вариант 1					
завтрак	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с крупой	250	190	35	14	10,7
	гастрономия	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6

	фрукт	Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
		Итого за прием пищи:	815	543,1	46,5	26,5	56,8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	64	1,7	3,8	5,3
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с домашней лапшой	200	87,2	2,24	1,84	14,24
	гарнир	ТК№184	Каша перловая рассыпчатая	185	229	5,5	4,7	38
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13,8	14,3	3,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	775	695,2	26,07	24,94	85,84