

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тютюниковская основная общеобразовательная школа» Алексеевского городского округа



С. В. Козьменко

Утверждаю
Директор МБОУ «Тютюниковская ООШ»
С.В. Козьменко

10-ти дневное МЕНЮ

рационов питания (осеннее-зимнее)/ (весенне- летнее)*
для учащихся 12- 17 лет на 2022-2023г

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	-	53,7
173	Каша геркулесовая молочная	200	5	5,8	24,1	201
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	465	12,3	10,7	60,7	416,1
	<u>ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)</u>					
Пром	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6	6,4	9,4	116
	Обед					
19	Салат из огурцов *	100	0,6	7,1	3	79
Пром	Зеленый горошек	100	5	0,2	6,5	70
54-2с	Борщ из св кап. с картоф со смет.	250/10	4,7	5,7	10,1	110,4
279	Тефтели «Детские»	110	15	16,2	19,2	284
54-6г	Рис отварной	200	5	6,2	54	278
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	1220	35,5	35,9	156	1118,8
	ПОЛДНИК					
341	Салат из фруктов / с сах пудрой	100	0,6	0,3	9	41,1
741	Ватрушка с повидлом	85	5,5	3,9	26,6	261
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
	Итого	385	6,3	4,2	50,7	359,1
	<u>Итого за день:</u>	2270	59,7	59,3	276,8	2010
	Вторник , 1 неделя					

	Завтрак					
294	Котлета рубленая из птицы	100/200	7,2	6,5	43,7	262
203	Макаронны отварные					
382	Какао с молоком	200	4	4	16	116
Пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	500	14,8	11	81,2	482,4
	Обед					
19	Салат из помидоров *	100	0,7	9,9	2,6	103
Пром	Огурец соленый	100	2	-	0,7	28
96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	33	32,8	15,7	509
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	1200	46,9	50,3	101,4	1099,5
	ГПД					
681/94	Оладьи со сгущенным молоком	75/20	5,4	11	29	229
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	295	5,8	11,4	38,9	271
	<u>Итого за день:</u>	1995	68,5	72,3	238,2	1939,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром	Зеленый горошек	100	5	0,2	6,5	70
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	550	25,7	24,7	47,5	532,1
	Обед					
19	Помидор свежий *	100	1,3	4,5	7,6	76
45	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	6,6	78
54-7с	Суп картофельный с макар издел.	250	6,5	3,5	23,1	150
291	Плов с курицей	350	21,5	8,6	38,6	478
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Яблоко свежее	150	0,5	-	16,5	69
	Итого	1200	34,4	22,1	129	1012,4

	ПОЛДНИК					
Пром	Вафли	70	14,6	14,9	33	316
Пром	Кефир	200	0,2	-	14	56
	Итого	270	14,8	14,9	47	272
	<u>Итого за день:</u>	2020	74,9	61,7	223	1816,5
	Четверг , 1 неделя					
	Завтрак					
239	Запеканка творожн со /сметаной	200	8,3	10,2	37,6	274,9
15	Бутерброд с сыром/ батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
	Итого	445	12,1	15	63	426,1
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	100	1,8	4,9	11,6	96,4
20	Салат из огурцов *	100	0,6	7,1	3	79
54-8з	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,4	166,3
54-9м	Жаркое по- домашнему (гов)	350	23,4	21,8	20	556
359	Кисель из сока	200	-	-	16	129
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	1050	37,8	40	92,5	1131,1
	ПОЛДНИК					
Пром	Печенье	70	0,7	8,7	47,6	294
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	270	1,1	8,7	57,4	423
	<u>Итого за день:</u>	1765	51	63,7	212,9	1980,2
	Пятница , 1 неделя					
	Завтрак					
285	Макаронник с мясом	300	8,4	10,8	38,4	283,9
684	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,2	-	15,3	59,7
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,31	114,4
	Итого	447	10,6	19,4	64	458
	Обед					
54-15з	Икра овощная	100	1,6	7,2	6,6	102
20	Салат из помидоров *	100	0,7	9,9	2,6	103
54-1с	Щи из свежей кап. со сметаной	250/10	5,8	7	7,1	116
232	Рыба запеченная с овощами / сыр	100	18,2	17,5	16,5	295
297	Рис отварной	200	5	6,2	54	278

684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Яблоко свежее	150	0,5	-	16,5	69
	Итого	1160	35,6	48,3	139,9	1124,4
	ПОЛДНИК					
403	Оладьи с яблоками/сметаной	85	6,6	4,4	51,8	279
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
	Итого	285	6,8	4,4	58,3	305,8
	<u>Итого за день:</u>	1892	53	72	270,8	1918,4
	Понедельник , 2 неделя					
	Завтрак					
297	Каша гречневая рассыпчатая / с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9
15	Бутерброд с сыром/ батон	15/30	3,6	4,8	10,3	94,2
684	Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
	Итого	452	12,1	15	63,2	428,8
	<u>ДОП. ПИТАНИЕ: (16 рублей)</u>					
Пром	Молоко пак. 3,2% жир. «Авишка»	200	5,6	6,4	9,4	116
	Обед					
77	Икра кабачковая	100	2	9	-	96
54-2с	Борщ из св кап с картоф / смет.	250/10	5,8	7,1	12,6	138
332	Птица отварная	120	17	6,8	5,3	152
203	Макаронны отварные	200	7	5	32,8	222
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	930	35,9	28,4	92	893,4
	ПОЛДНИК					
734	Блины со сгущенным молоком	100/20	5,4	11	30	240
693	Кофейный напиток	200	2,8	4	24,3	152
	Итого	320	8,2	15	54,3	392
	<u>Итого за день:</u>	1902	56,2	58,4	209,5	1714,2
	Вторник , 2 неделя					
	Завтрак					
280	Фрикадельки /соусом	100/200	10,5	9,1	38,1	276,9
171	Каша пшеничная					

694	Какао с молоком	200	4	4	16	116
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,3	114,4
	Итого	440	16,5	21,7	59,3	507,3
	Обед					
54-3з	Огурец свежий*	100	0,6	-	3	15
71	Винегрет овощной	100	2,6	16,2	11,2	202
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,7	7,2	17	156,8
Акт	Рыба запеченная	120	15	6	2	200
520	Картофельное пюре	200	5	6,2	54	278
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	1020	32,9	36,1	135,3	1085,2
	ПОЛДНИК					
341	Салат фруктовый с сах. пудрой	100	0,6	0,3	8,9	41,1
741/764	Ватрушка с повидлом	100	13	7	40	265
684	Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
	Итого	407	13,8	7,3	64,2	365,8
	<u>Итого за день:</u>	1867	63,2	65,1	258,8	1958,3
	Среда,2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	-	53,7
266	Бифштекс рубленый «Детский»	100/200	8,2	9,2	38,6	270,3
175	Каша «Дружба» (гарнир)					
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	465	15,5	14,1	75,2	485,4
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	100	1,8	4,9	11,6	96,4
19	Салат из помидоров *	100	0,7	9,9	2,6	103
54-9с	Суп картоф с макар изделиями	250	6,5	3,5	23,1	150
54-18м	Гуляш из мяса	60/60	20	19	7,8	284
341	Каша гречневая	200	5,4	9	32	234
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	1020	38,5	46,8	118,4	1052,8
	ПОЛДНИК					

Пром	Печенье	70	0,7	8,7	47,6	294
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	270	1,1	9,1	57,4	336
	<u>Итого за день:</u>	1755	56	69,6	267,8	1961,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Зеленый горошек	100	5	0,2	6,5	70
268	Биточки «Детские»	100/200	16,9	24	4,4	300,7
304	Рис отварной					
684	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	557	25,7	24,7	47,7	534,8
	Обед					
19	Салат из огурцов *	100	0,6	7,1	3	79
54-18с	Свекольник /со сметаной	250/10	2,2	5,4	13,3	110,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,6	27,3	16,5	424,2
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	1010	34,6	40,7	79,2	817
	ГПД					
15	Сыр нарезка	25	6	6,3	-	91
109	Булочка домашняя	80	5,7	6,8	148,5	278
628	Чай с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого	305	12	13,1	155,2	396,9
	<u>Итого за день:</u>	1872	72,3	78,5	282	1748,7
	Пятница ,2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6
Пром	Сметана	20	0,1	-	14,4	57,9
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
	Итого	420	39,6	14,3	59,2	520,5
	Обед					
54-3з	Помидор свежий*	80	0,9	0,1	3	17
тгк	Кукуруза консервированная	80	0,6	9	-	48
54-12с	Суп картоф. с гречневой крупой	250	7,9	3,8	12,4	115,7

54-3м	Голубцы ленивые	100	7	9	14	170
54-11г	Картофельное пюре	200	4,2	10,4	35	318
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	960	24,7	32,8	105,7	854,1
	ПОЛДНИК					
тгк	Оладьи с изюмом /сгущ. молоком	85	6,6	4,4	51,8	279
693	Кофейный напиток	200	2,8	4	24,3	152
	Итого	285	6,8	4,4	58	306
	<u>Итого за день:</u>	1665	73,7	55,5	241	1805,6
	<u>Итого среднее значение в день:</u>	1840,3	55,3	64,7	246,3	1872

(*весенне- летний период замена салатов)

Разработчик:

Бублик В.М.