

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



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

10-ти дневное МЕНЮ

рационов питания (осеннее-зимнее)/ (весенне- летнее)*
 для учащихся 7-11 лет на 2022-2023г (завтрак 74р 32коп)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
15	Сыр твердый в нарезке	10	2,3	3,4	-	40
173	Каша геркулесовая молочная	150	3,8	4,4	18	152
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты: (Банан)	1шт	0,2	14,3	29,5	120
	Итого	630	11,9	7,9	84,1	473,4
	<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 *	60	0,4	4,3	1,8	48
Пром	Зеленый горошек	60	3	0,1	4	42
54-2с	Борщ из св кап. с картоф со смет.	250/10	4,7	5,7	10,1	110,4
279	Тефтели «Детские»	90	12,3	13,2	15,7	233
304	Рис отварной	150	3,8	4,6	40,5	209
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	1070	29,4	28,4	135,3	932,8
	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>	2085	53,2	46,9	279,5	1881,3

	Вторник , 1 неделя					
	Завтрак					
294	Котлета рубленая из птицы	90/150	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
Пром	Йогурт питьевой	100	4,2	1,8	4,8	52
	Итого	590	19	12,8	86	534,4
	Обед					
19	Салат из помидоров *	60	0,4	5,9	1,5	62
Пром	Огурец соленый	60	1,2	-	0,4	16,8
96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	21,8	10,5	340
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	1020	34,8	35,3	94,8	878,3
	ПОЛДНИК					
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>	1905	59,6	59,5	219,7	1683,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром	Зеленый горошек	60	3	0,1	4	42
210	Омлет натуральный	150	12,6	18	3,3	226
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Фрукты: (Мандарин)	1шт	0,8	0,2	7,5	35
	Итого	600	20,2	18,8	51,4	464,4
	Обед					
19	Помидор свежий *	60	0,8	2,7	4,5	45,6
45	Салат из квашеной капусты	60	0,5	3	4	47
54-7с	Суп картофельный с макар издел.	250	6,5	3,5	23,1	150
291	Плов с курицей	200	12,3	10	22	273
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	970	24,4	14,7	106,7	746
	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>	1840	59,4	53,2	205,1	1547,4
	Четверг , 1 неделя					
	Завтрак					
239	Запеканка творожн со /сметаной	150	6,2	7,6	28,2	206
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
Гост	Шоколад молочный	20	1,4	7	10	110
	Итого	395	11,4	19,4	63,6	467,2
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3	7	58
20	Салат из огурцов *	60	0,4	4,3	1,8	48
54-8з	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,4	166,3
54-9м	Жаркое по- домашнему (гов)	200	13,3	12,4	11,4	318
359	Кисель из сока	200	-	-	16	129
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	820	26,8	25,9	78,1	823,7
	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>	1485	39,3	54,4	199,1	1626,9
	Пятница , 1 неделя					
	Завтрак					
285	Макаронник с мясом	240	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	10,3	114,4
Пром	Йогурт питьевой	100	4,2	1,8	4,8	52
	Итого	547	14,8	21,2	68,8	510
	Обед					
54-15з	Икра овощная	60	0,9	4,3	4	61,2

20	Салат из помидоров *	60	0,4	5,9	1,5	62
54-1с	Щи из свежей кап. со сметаной	250/10	5,8	7	7,1	116
232	Рыба запеченная с овощами / сыр	90	16,4	16	15	265,5
297	Рис отварной	150	3,8	4,6	40,5	209
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	1020	31,6	38,3	121,2	944,1
	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>	1852	53,2	63,8	248,3	1759,9
	Понедельник , 2 неделя					
	Завтрак					
297	Каша гречневая рассыпчатая/маслом	150	6,2	7,6	28,2	206
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
Пром	Фрукты: (Апельсин)	1шт	1,8	-	16,8	79
	Итого	750	11,8	12,4	70,6	438,9
	<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	60	1,2	5,4	-	57,6
54-2с	Борщ из св кап с картоф / смет.	250/10	5,8	7,1	12,6	138
332	Птица отварная	90	13	5,1	4	114
203	Макаронны отварные	150	5,2	3,7	25	166,5
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	810	29,3	21,8	82,9	661,5
	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>	2080	54,9	55,6	217,2	1608,4

	Вторник , 2 неделя					
	Завтрак					
280 171	Фрикадельки с /соусом Каша пшеничная	90/150	7,8	6,8	29	208
694	Какао с молоком	200	4	4	16	116
15	Бутерброд с маслом /батон	10/30	2	8,6	10,3	114,4
Пром	Фрукты: (Киви)	1шт	1	0,6	10,3	48
	Итого	490	14,8	20	65,6	486,4
	Обед					
54-3з	Огурец свежий*	60	0,4	-	1,8	9
71	Винегрет овощной	60	1,6	10	6,7	121,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,7	7,2	17	156,8
Акт	Рыба запеченная	90	11,2	4,5	1,5	150
520	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,7	208,5
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	129
	Итого	860	26,6	26,8	115,6	878,9
	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	307	13,8	7,3	64,2	365,8
	<u>Итого за день:</u>	1657	55,2	54,1	236,5	1731,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,4	-	40
266 175	Бифштекс рубленый «Детский» Каша «Дружба» (гарнир)	90/150	8,2	9,2	38,6	270,3
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Батон оскольский	50	3,6	0,5	21,5	104,4
Гост	Шоколад молочный	20	1,4	7	10	110
	Итого	480	15,7	20,1	85,2	581,7
	Обед					
54-13-з	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3	7	58
19	Салат из помидоров *	60	0,4	5,9	1,5	62
54-9с	Суп картоф с макар изделиями	250	6,5	3,5	23,1	150

54-18м	Гуляш из мяса	90	20	19	7,8	284
341	Каша гречневая	150	4,1	6,7	24	175,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,6	0,5	21,5	104,4
	Итого	860	36,2	38,6	104,7	914,9
	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>	1610	53	67,8	261,4	1919,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром	Зеленый горошек	60	3	0,1	4	42
268	Биточки «Детские»	90/150	12,6	18	3,3	226
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
Пром	Йогурт питьевой	100	4,2	1,8	4,8	52
	Итого	567	23,6	20,4	48,9	484,1
	Обед					
19	Салат из огурцов *	60	0,4	4,3	1,8	47,4
54-18с	Свекольник /со сметаной	250/10	2,2	5,4	13,3	110,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,8	13,2	340
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	920	28,9	32,4	74,7	701,1
	ПОЛДНИК					
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>	1792	64,5	65,9	278,8	1582,1
	Пятница ,2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,2	304,2

Пром	Сметана	20	0,1	-	14,4	57,9
684	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57
Пром	Фрукты: (Груша)	1шт	0,4	0,3	10,3	46
	Итого	570	30,2	11	62	465,1
	Обед					
54-3з	Помидор свежий*	60	0,7	-	2,3	13
тгк	Кукуруза консервированная	60	0,5	7	-	36
54-12с	Суп картоф. с гречневой крупой	250	7,9	3,8	12,4	115,7
54-3м	Голубцы ленивые	90	6,3	8,1	12,6	153
54-11г	Картофельное пюре	150	3,7	4,6	40,5	208,5
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	860	23,2	24	109,1	711,6
	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>	1715	59,7	39,4	229,1	1482,7
	<u>Итого среднее значение в день:</u>	1822,1	55,2	56	237,4	1682,3

(*весенне- летний период замена салатов)

Разработчик:

Бублик В.М.