

Утверждаю:

Директор Тимошинской ООШ
_____ (Шабалина ТВ)
Приказ №41-од от 04.05.2020

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Тимошинская основная общеобразовательная школа

Примерное перспективное десятидневное меню по соцстоловой и горячему питанию

1 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
258	Каша молочная «Дружба»	250/6	250/6	6,43	6,43	9,98	9,98	34,7	34,7	249,88	249,8 8
686	Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	15,36	15,36	58,28	58,28
108	Хлеб пшеничный	50	50,00	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
Итого за завтрак:				16,05	10,33	16,94	10,50	84,31	74,91	560,70	427,16
	Обед										
64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	100	1,00	1,30	6,40	8,00	5,30	6,60	82,00	103
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	250/12	1,8	2,1	5,8	7	8,4	10,1	93	112
332	Рыба отварная	60	80	10,05	20,1	2,75	5,5	3,3	6,6	78,50	157
291	Картофельное пюре	150	200	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,25	164,70
648	Кисель	200	200	00,00	00,00	00,00	00,00	15,30	15,30	49,60	49,60
	Зефир	50	50	1,3	1,3	3,5	3,5	16	16	123	123
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
Итого за обед:				21,01	32,27	23,75	30,26	93,60	103,98	682,35	828,30
Итого за день				37,06	42,62	40,69	40,76	177,91	178,89	1243,05	1255,46

2 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	250/7	4,4	6,2	4,3	5,9	45,2	62,7	241	335
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,4	2,4	2,66	2,66	20,54	20,54	110,70	110,70
	Итого за завтрак:			16,32	12,40	13,90	9,06	99,99	108,09	604,24	564,70
	Обед										
21	Салат витаминный	60	100	1,2	1,5	3,6	4,60	8,80	11,00	72,00	91,00
57	Рассольник домашний	200/10	250/12	2,2	2,6	5,3	6,3	13,7	16,4	112	134
204	Макаронные изделия отварные	150	180	6,6	8,4	5	6,4	40	51	235	301
401	Гуляш из мяса говядины	80	100	19,72	23,80	17,89	19,52	4,76	5,74	168,20	203
275	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,27	0,27	17,2	17,2	72,8	72,8
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
	Печенье	15	15	0,9	0,9	2,55	2,55	10,4	10,4	67	67
	Итого за обед:			34,82	41,40	40,11	40,14	119,71	136,59	846,00	987,80
	Итого за день			51,14	53,80	54,01	49,20	219,70	244,68	1450,24	1552,50

3 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
171	Каша манная	150	200	2,27	2,65	1,23	1,87	16,23	20,50	197,11	267,85
494	Ватрушка с творогом	100	100	11,6	11,6	7,2	7,2	38,8	38,8	272	272
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
685	Чай с сахаром	200/15	200 /15	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58
Итого за завтрак:				32,29	26,95	18,43	12,63	115,28	110,15	779,65	716,85
Обед											
15	Салат из помидор и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
54	Борщ с капустой и картофелем	200/10	250/12	15,03	17,54	8,28	9,66	17,91	20,9	165	192,5
92	Гагу из овощей	175	230	8	12	13	17,3	118	24	219	292
291	Компот из изюма	200	200	0,86	0,86	5,22	5,22	7,87	7,87	81,90	81,90
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
912	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00
Итого за обед:				29,78	36,68	31,19	39,33	191,87	102,35	725,42	855,60
Итого за день				62,07	63,63	49,62	51,96	307,15	212,50	1505,07	1572,45

4 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
171	Каша пшенная	180/5	250/7	4,4	6,2	4,3	5,9	45,2	62,7	241	335
300	Яйцо вареное	шт	шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,36	75,36
686	Чай с сахаром	200/15	200 /15	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
	Итого за завтрак:			28,92	25,00	19,82	14,98	105,79	113,89	626,90	587,36
	Обед										
40	Салат из квашеной капусты	80	100	1,26	1,58	3,99	4,99	6,13	7,66	66,56	83,20
70	Уха с крупой	200	250	6,88	8,60	9,23	11,36	14,32	19,60	192,29	223,80
286	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,83	12,91	11,71	14,90	171	223
167	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	250/7	10,1	14	6,3	8,7	41,7	57,9	268	372
648	Кисель	200	200	00,00	00,00	00,00	00,00	15,30	15,30	49,60	49,60
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
368	Яблоки	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	24	24
	Итого за обед:			31,11	39,96	30,05	38,66	118,91	145,11	890,45	1094,60
	Итого за день			60,03	64,96	49,87	53,64	224,70	259,00	1517,35	1681,96

5 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
94	Бутерброд с маслом	15/20	15/20	1,58	1,58	12,96	12,96	10,40	10,40	164,60	164,60
93	Суп молочный	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
686	Чай с сахаром	200/15	200 /15	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58
	Итого за завтрак:			25,75	21,47	28,17	23,03	89,49	84,80	620,34	523,10
	Обед										
49	Салат из моркови и яблок	50	100	0,43	0,86	2,61	5,22	3,94	7,87	40,95	81,90
56	Суп лапша домашняя с курицей	200	250	2,0	4,0	6,0	6,0	11	39	104	226
136	Капуста тушеная	150	180	3,9	5,0	5,9	7,5	17	21,7	136	174
413	Сосиска отварная	100	100	6,54	6,54	8,11	8,11	12,40	12,40	174,02	174,02
275	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,27	0,27	17,2	17,2	72,8	72,8
108	Хлеб пшеничный	5	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
	Итого за обед:			17,50	20,60	23,39	27,60	86,39	123,02	646,77	847,72
	Итого за день			43,25	42,07	51,56	50,63	175,88	207,82	1267,11	1370,82

6 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
297	Каша ассорти «Дружба»	150	200	4,65	6,20	6,45	8,60	36,80	42,70	213,50	284,30
1	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,40	129,40
686	Чай с сахаром	200/15	200 /15	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58
	Итого за завтрак:			21,30	17,13	24,55	20,26	72,64	69,14	534,44	471,70
	Обед										
14	Салат из помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10
62	Суп картофельный с клецками	200	250	0,23	2,4	3	3,6	14,4	17,4	94	112
666	Каша перловая с курицей	160	230	19,58	26,67	14	19,33	22,67	34	292,98	413,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,4	2,4	2,66	2,66	20,54	20,54	110,70	110,70
108	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
	Зефир	50	50	1,3	1,3	3,5	3,5	16	16	123	123
	Итого за обед:			27,99	37,70	27,37	35,78	101,29	117,51	787,14	957,47
	Итого за день			49,29	54,83	51,92	56,04	173,93	186,65	1321,58	1429,17

7 день

№ рец.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
204	Макароны отварные с сыром	95	125	9,41	12,41	6,46	8,50	40,31	53,04	147,17	193,64
275	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,27	0,27	17,2	17,2	72,8	72,8
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
	Итого за завтрак:			19,33	16,61	13,67	9,27	91,76	95,09	472,51	385,44
	Обед										
40	Винегрет овощной	80	100	1	1,3	1,8	2,3	5,8	7,3	86,77	97,88
138	Суп картоф. с бобовыми горохом)	200/10	250/10	6,24	6,24	5,04	5,04	25,29	25,29	155,97	155,97
98	Жаркое по- домашнему	250	300	18,8	22,5	20,1	24,2	20,3	24,4	339	406
291	Компот из кураги	200	200	1,52	1,52	0,24	0,24	40,06	40,06	158,50	158,50
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
806	Коржик молочный	50	75	3,2	4,8	5,67	8,5	32,27	48,4	192	288
	Итого за обед:			34,56	40,16	33,35	40,78	148,57	170,30	1051,24	1225,35
	Итого за день			53,89	56,77	47,02	50,05	240,33	265,39	1523,75	1610,79

8 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	250/7	4,4	6,2	4,3	5,9	45,2	62,7	241	335
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,4	2,4	2,66	2,66	20,54	20,54	110,70	110,70
	Итого за завтрак:			16,32	12,40	13,90	9,06	99,99	108,09	604,24	564,70
	Обед										
13	Салат из огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,30
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	250/12	1,8	2,1	5,8	7	8,4	10,1	93	112
492	Плов из птицы	150	200	14,50	17,80	13,86	18,48	25,09	33,46	285	380
291	Компот из изюма	200	200	0,86	0,86	5,22	5,22	7,87	7,87	81,90	81,90
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
368	Яблоки	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	4,9	24	24
	Итого за обед:			21,62	25,52	29,23	37,49	72,54	83,56	643,28	784,20
	Итого за день			37,94	37,92	43,13	46,55	172,53	191,65	1247,52	1348,90

9 день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
	Начальные классы Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
171	Каша пшенная	180/5	250/7	4,4	6,2	4,3	5,9	45,2	62,7	241	335
300	Яйцо вареное	шт	шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,36	75,36
686	Чай с сахаром	200/15	200 /15	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
Итого за завтрак:				28,92	25,00	19,82	14,98	105,79	113,89	626,90	587,36
Обед											
64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	100	1,00	1,30	6,40	8,00	5,30	6,60	82,00	103
138	Суп картоф. с бобовыми (фасолью)	200/10	250/10	6,24	6,24	5,04	5,04	25,29	25,29	155,97	155,97
332	Рыба отварная	60	80	10,05	20,1	2,75	5,5	3,3	6,6	78,50	157
167	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	180/7	10,1	14	6,3	8,7	41,7	57,9	268	372
648	Кисель	200	200	00,00	00,00	00,00	00,00	15,30	15,30	49,60	49,60
	Печенье	15	15	0,9	0,9	2,55	2,55	10,4	10,4	67	67
Итого за обед:				28,29	42,54	23,04	29,79	101,29	122,09	701,07	904,57
Итого за день				57,21	67,54	42,86	44,77	207,08	235,98	1327,97	1491,93

10день

№ реп.	Приём пищи , Наименование блюда	Выход блюда в (г)		Химический состав (г)						Энерг. ценность, ккал	
				Белки,		Жиры г		Углеводы, г			
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Начальные классы										
	Молоко	200		5,72		6,44		9,40		133,54	
297	Каша ассорти «Дружба»	150	200	4,65	6,20	6,45	8,60	36,80	42,70	213,50	284,30
1	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,03	2,03	8,60	8,60	0,44	0,44	129,40	129,40
686	Чай с сахаром	200/15	200 /15	8,9	8,9	3,06	3,06	26	26	58	58
Итого за завтрак:				21,30	17,13	24,55	20,26	72,64	69,14	534,44	471,70
Обед											
61	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	100	1,22	2,44	3,57	7,13	4,25	8,50	53,98	107,95
65	Суп "Крестьянский" с крупой	200	250	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28
666	Макаронные изделия с курицей	160	230	19,58	26,67	14	19,33	22,67	34	292,98	413,67
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,9	1,9	0,3	0,3	55,36	55,36	196,9	196,9
108	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	3,80	0,50	0,50	24,85	24,85	119,00	119,00
806	Коржик молочный	50	75	3,2	4,8	5,67	8,5	32,27	48,4	192	288
Итого за обед:				34,49	45,60	30,07	43,30	151,82	186,64	973,84	1273,80
Итого за день				55,79	62,73	54,62	63,56	224,46	255,78	1508,28	1745,50

