

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СШ № 16»

(Е.А.Алёхина)



## Примерное десятидневное меню

(5-11 классы)

для организации питания обучающихся

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Шиловская средняя школа № 16»

(на осенне-зимний период)

( в период весенне-летнего необходимо производить термическую обработку овощей)

## десятидневное меню 5- 11 классы

№ рецептуры      наименование блюда      масса,г    белки, г    жиры, г    углеводы, г    энергетическая ценность, ккал

### понедельник, 1 неделя

#### завтрак

54-2о-2020	омлет с зеленым горошком	200	11,9	13,1	5,9	209,4
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
	<b>итого завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71,6</b>	<b>497,7</b>

#### обед

54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	95,8
54-24с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	120,9
54-6г-2020	рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	223,5
54-25м-2020	курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	133,7
54-1хн-2020	компот из сухафруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>890</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>784,8</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>43,6</b>	<b>33</b>	<b>180,1</b>	<b>1282,5</b>

### вторник, 1 неделя

#### завтрак

54-28з-2020	свекла отварная дольками	100	0,9	0,1	5,2	35,2
53-19з-2020	масло сливочное (порционно)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	макаронны отварные	180	5,7	5,2	35	229,9
54-13р-2020	котлета рыбная любительская (треска)	100	11,6	3,5	5,5	109,8
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>540,1</b>

#### обед

54-5з-2020	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	47,5
54-8с-2020	суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	186,4
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	159,4
54-2м-2020	гуляш из говядины	100	15,3	14,9	3,5	228,9
54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>860</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>817,5</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>53,3</b>	<b>46,4</b>	<b>154,2</b>	<b>1357,6</b>

### среда, 1 неделя

#### завтрак

54-11з-2020	салат из моркови и яблок	100	0,6	7,1	5	96,7
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	220	8,3	10,1	37,6	294,9
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>548,8</b>

#### обед

54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	120	0,9	7,2	5,3	99,5
25-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	153,3
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,7	7,5	195,5
54-2хн-2020	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	пастила	25	0,1	0	20	80,5
	<b>итого обед</b>	<b>945</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>860,4</b>
	<b>итого за день</b>	<b>2425</b>	<b>81,3</b>	<b>79,7</b>	<b>253,8</b>	<b>2218</b>

*четверг, 1 неделя*

**завтрак**

54-2т-2020	запеканка из творога с морковью	200	15,6	9,2	26,2	269,6
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,7</b>

**обед**

54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	95,8
54-10с-2020	суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	плов с курицей	250	30	8,9	36,5	386,1
54-32хн-2020	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>860</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>769</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>66,1</b>	<b>36,5</b>	<b>162</b>	<b>1290,7</b>

*пятница, 1 неделя*

**завтрак**

54-13з-2020	салат из свеклы отварной	100	0,8	2,7	4,6	55,7
54-1г-2020	макароньы отварные	180	5,3	4,9	32,8	206,8
54-23м-2020	биточки из курицы	100	17,2	3,9	12	181,8
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	<b>итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>567,2</b>

**обед**

54-17з-2020	салат из моркови и чернослива	120	1,6	0,3	21,5	104,6
54-21с-2020	суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	163,2
54-3м-2020	голубцы ленивые	160	20,3	18,4	15,4	347,9
54-4хн-2020	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,7	95
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>800</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>105</b>	<b>845,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>64,7</b>	<b>34,7</b>	<b>180,6</b>	<b>1412,5</b>

*понедельник, 2 неделя*

**завтрак**

54-3з-2020	помидор в нарезке	100	0,7	0,1	2,3	16,8
54-4о-2020	омлет с сыром	180	19	25,3	3	355,8
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
	<b>итого завтрак</b>	<b>670</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>531,1</b>

**обед**

54-8з-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	91,5
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	каша пшенная рассыпчатая	180	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	курица отварная	100	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	соус белый основной	70	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>960</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>821,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>71,9</b>	<b>50,8</b>	<b>138,5</b>	<b>1352,4</b>

*вторник, 2 неделя*

**завтрак**

53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	каша жидкая молочная рисовая	220	5,3	5,4	28,7	204,5
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>552,7</b>

**обед**

54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	120	1,2	8,9	6,7	131,9
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	картофель отварной в молоке	180	4,5	5,5	26,5	193,7
54-1р-2020	котлета рыбная (треска)	100	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>итого обед</b>	<b>920</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>758,6</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>43,6</b>	<b>47,9</b>	<b>161,4</b>	<b>1311,3</b>

*среда, 2 неделя*

**завтрак**

54-1т-2020	запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	381,3
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>58,1</b>	<b>567,4</b>

**обед**

54-13з-2020	салат из свеклы отварной	100	1	3,4	5,7	67,1
54-25с-2020	суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	158,7
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	283,7
54-21м-2020	тефтели из говядины с рисом	100	13	13,2	7,3	209,7
54-7хн-2020	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итог обед</b>	<b>890</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>884,6</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>69,1</b>	<b>40,4</b>	<b>160,7</b>	<b>1452</b>

*четверг, 2 неделя*

**завтрак**

54-12з-2020	икра морковная	100	0,6	3,1	1,8	113,2
54-3г-2020	макаронные отварные с сыром	190	9	7,7	32,5	335,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>итог завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13</b>	<b>11,3</b>	<b>69,2</b>	<b>606,4</b>

<b>обед</b>						
54-5з-2020	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	47,5
54-21с-2020	суп картофельный с рыбой (треска)	250	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	160	26,4	26,4	16	507,3
Пром.	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>770</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>904,8</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>53,8</b>	<b>44</b>	<b>153,6</b>	<b>1511,2</b>

*пятница, 2 неделя*

**завтрак**

54-11з-2020	салат из моркови и яблок	100	0,7	8,1	5,7	109
54-9г-2020	рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	143,4
54-5м-2020	котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	158,3
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>509,8</b>

**обед**

54-2з-2020	огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	10,5
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	238
54-7г-2020	рис припущенный	180	3,5	4,8	35	206,3
54-31м-2020	оладьи из печени по-кунцевски	110	15,7	10,2	14	250,3
54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>итого обед</b>	<b>900</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>900,4</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>54</b>	<b>43</b>	<b>157,5</b>	<b>1410,2</b>