

Согласовано
Директор

И.А. Семёнов
И.А. Семёнов
« » 2023-2024гг.



Утверждаю:



«Для документов»

И.А. Семёнов
И.А. Семёнов
« » 2023-2024гг.

Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 12 лет и старше)

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	508	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	372.00	11.60	10.40	56.80
		293	Курица запеченая в смет.	100.00	209.20	9.10	4.80	4.80
		96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
		685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60
			Итого	540.00	782.20			
Обед								
	закуска	54\27з	Морковь отв.дольками	100.00	62.70	1.30	3.30	7.00
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250.00	164.60	5.10	6.65	23.90
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100.00	203.30	11.40	6.70	14.00
	гарнир	309	Макароны отварные	180.00	293.40	7.70	5.80	34.30
	сладкое	648	Кисель витаминизиров.	180.00	62.80	0.32	0.00	26.80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	860.00	889.40			
			Всего		1671.60			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

2.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша мол.рисов. с маслом	200.00	186.70	7.20	3.40	34.80
		96	Масло сливочное\сыр	10\20	69\154	0.02	16.60	12.00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
		685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60
			Фрукты свежие	100.00	140.00	0.60	0.00	17.20
			Итого	560.00	673.70			
Обед	закуска	54\16з	Винегрет овощной	100.00	111.80	1.00	8.83	6.83
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250.00	131.60	2.10	3.90	33.00
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100.00	258.90	16.31	23.42	8.07
	гарнир	520	Картофельное пюре	180.00	226.80	3.60	9.60	3.80
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	180.00	124.00	0.60	0.00	26.40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	860.00	955.70			
			Всего		1629.40			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	250.00	255.00	5.91	5.50	39.80
		96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
		694	Какао	180.00	168.30	4.20	4.50	28.60
			Фрукты свежие	100.00	80.00	0.60	0.00	17.20
			Яйцо отварное	40.00	63.00			
			Итого:	610.00	706.90			
Обед	закуска	54\8з	Салат из св. кап. с морковью	100.00	135.80	1.70	10.20	9.70
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон.изд-ми	250.00	120.00	3.60	3.10	26.30
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100.00	318.00	26.00	24.50	35.25
	гарнир	512	Рис припущенный	200.00	368.50	3.42	6.36	9.54
	сладкое	638	Компот из кураги	180.00	113.40	1.89	0.00	37.40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	880.00	1158.30			
			Всего		1865.20			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	Картофель тушеный	200.00	194.60	4.10	12.50	37.00
		96	Масло сливочное	20.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб	451	Котлета мясная	100.00	203.30	11.40	9.80	17.00
		685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60
			Хлеб пшеничный	50.00	106.00	2.40	0.40	12.60
			Кондит. изд-ие	40.00	72.40	0.60	0.00	17.20
			Итого	570.00	713.70			
Обед	закуска	54\2з	Огурец св. в нарезке	100.00	14.10	0.80	0.17	2.50
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250.00	112.40	1.88	3.90	15.30
	2 блюдо	385	Минтай запеченый	100.00	157.80	9.10	4.80	4.80
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпч. С маслом	200.00	372.00	3.60	10.30	38.40
	сладкое	379	Кофейный напиток	180.00	152.00	2.25	3.24	25.80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	880.00	910.90			
			Всего		1624.60			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная со сг.мол.	200.00	425.30	9.60	8.80	1.06
		96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
		685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20		12.60
			Фрукты св.	100.00	80.00	3.35	1.59	14.00
			Итого	590.00	706.30			
Обед	закуска	54\3з	Помидор в нарезке	100.00	21.30	1.20	0.16	3.80
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	110.00	2.60	0.80	25.80
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	100.00	232.30	21.90	13.80	4.60
	гарнир	520	Картофельное пюре	180.00	226.80	3.60	9.60	3.84
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180.00	62.80	0.32	0.00	26.80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	860.00	755.80			
			Всего		1462.10			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	362.00	11.60	10.40	61.10
		451	Котлета мясная	100.00	203.30	11.40	9.80	17.00
		96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
			Сок фруктовый	200.00	88.00	1.00	0.00	21.20
			Итого	540.00	793.90			
Обед								
	закуска	515	Кукуруза консервиров.	100.00	57.70	2.90	0.60	9.90
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250.00	164.60	5.10	6.65	23.90
	2 блюдо	293	Курица запеченая в смет.	100.00	289.20	9.10	4.80	17.08
	гарнир	309	Макароньы отварные	180.00	215.00	7.70	5.80	34.30
	сладкое	685	Чай с сахаром	180.00	54.40	0.18	0.00	11.30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30.00	58.50	1.95	0.30	12.60
			Итого	870.00	903.00			
			Всего		1696.90			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	200.00	172.00	4.80	8.30	30.40
		96	Масло сливочное\сыр	20\20	138\154	0.02	16.60	0.12
	хлеб		Хлеб пшеничный	50.00	106.00	2.40	0.40	12.60
		685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60
			Фрукты свежие	100.00	90.00	0.60	0.00	17.20
			Итого	570.00	720.40			
Обед	закуска	50	Свекла с сыром	100.00	104.00	4.80	5.30	17.20
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250.00	131.60	2.10	3.90	33.00
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100.00	270.00	18.12	25.10	8.96
	гарнир	520	Картофельное пюре	180.00	226.80	3.60	9.60	3.80
	сладкое	685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	880.00	895.40			
			Всего		1615.80			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

8.0 среда.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	330	Горох отварной с маслом	200.00	286.00	19.60	2.00	46.50
		451	Котлета мясная с соусом	100\50	252.10	12.90	12.40	21.70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
		379	Кофейный напиток	200.00	152.00	2.50	3.60	28.70
			Итого	580.00	753.70			
Обед								
	закуска	61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100.00	73.30	1.30	3.10	9.10
	1 блюдо	161	Суп молочный с крупой рисовой	250.00	188.00	6.25	7.88	23.30
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100.00	329.80	26.00	24.60	36.60
	гарнир	309	Макароны отварные с маслом	180.00	215.00	7.70	5.80	34.30
	сладкое	685	Чай с сахаром	180.00	54.40	0.18	0.00	11.30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	860.00	963.10			
		Всего		1716.80				

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

9.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	200.00	344.40	5.40	16.60	10.40
		96	Масло сливочное	20.00	154.00	0.03	22.10	16.00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40.00	84.80	2.40	0.40	12.60
		705	Напиток из шиповника	200.00	99.60	0.70	0.00	22.00
			Фрукт свежий	100.00	120.00	0.50		15.10
			Итого	560.00	802.80			
Обед								
	закуска	54\2з	Огурец в нарезке	100.00	14.20	1.30	0.17	4.80
	1 блюдо	82	Борщ из св.кап. с картофелем	250.00	112.40	1.88	4.88	15.30
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100.00	203.30	11.40	9.80	17.00
	гарнир	512	Рис припущенный	200.00	368.70	2.95	15.84	29.70
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200.00	124.00	0.20	0.00	12.60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
			Итого	880.00	925.30			
			Всего		1728.10			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период 2023г.

Отд./корп

День

10.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332	Макароны отварные с маслом	250.00	407.50	10.60	8.00	47.60
		388	Котлета рыбная	100.00	306.70	19.90	7.40	15.50
			Хлеб пшеничный	50.00	106.00	2.40	0.40	12.60
		96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
		685	Чай с сахаром	180.00	54.40	0.18	0.00	11.30
			Итого	590.00	951.60			
Обед	закуска	54\3з	Помидор в нарезке	100.00	21.30	1.20	0.16	3.80
	1 блюдо	124	Щи из св капусты с картофелем	250.00	137.50	3.28	0.94	32.20
	2 блюдо	498	Котлета кур. с маслом	100.00	258.90	16.31	23.42	8.07
	гарнир	216	Картофель тушеный	200.00	194.70	3.70	11.30	33.40
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180.00	62.00	0.30	0.00	29.50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.30	0.20	8.00
			Итого	880.00	777.00			
			Всего		1728.60			