



МОУ «Седановская СОШ»

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
рационов горячего питания для школьников
(7-12 лет)

2022-2023у.г.

Меню (7-12 лет)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1, Понедельник					
Завтрак №1	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	3,00	0,00	36,33
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная кукурузная	220	6,05	9,04	39,10	262,28
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			11,89	21,54	65,60	503,91
	Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	70,5
Завтрак №2	Котлеты из говядины	80	16,92	14,28	13,68	250,80
	Рагу из овощей	200	2,93	7,35	15,45	139,88
	Соус молочный	20	0,30	1,68	0,68	19,04
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	13,88	97,60
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	15,00	78,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого за Завтрак			27,41	29,51	83,39
	Неделя 1, Вторник					
Завтрак №1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	220	6,56	7,81	34,28	233,51
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			13,66	20,81	65,48	503,21

Завтрак №2	Овощ натуральный в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,47	6,56	5,79	131,91
	Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	130,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	20,50	100,00
Итого за Обед			24,77	16,21	112,39	695,71
	Неделя I, Среда					
Завтрак №1	Сыр твердых сортов в нарезке	15	2,30	4,35	0,00	72,66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Суп молочный с макаронными изделиями	230	5,00	5,24	17,48	137,16
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Кондитерское изделие	30	1,30	5,40	18,90	129,00
Итого за Завтрак			14,20	30,44	68,00	624,40
Завтрак №2	Овощи консервирован(кукуруза)	60	0,80	0,00	3,40	16,80
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,96	4,94	11,66	98,88
	Плов с курицей или говядиной	200	17,28	7,92	34,64	319,04
	Сок фруктовый	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Хлеб пшеничный	55	4,40	1,65	27,50	143,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
Итого за Завтрак			27,32	15,05	111,93	757,72
	Неделя I, Четверг					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90

Завтрак №1	Каша молочная рисовая	250	13,86	21,29	3,47	260,78
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			19,28	31,61	52,86	576,59
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Завтрак №2	Салат из капусты белокочаной м/р	60	0,50	0,00	1,80	9,10
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,73	11,78	2,25	169,50
	Макароны отварные	180	4,50	6,83	28,13	192,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	22,70	93,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	130,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00
Итого за Завтрак			25,37	20,44	92,18	653,95
	Неделя 1, Пятница					
Завтрак №1	Масло сливочное (порциями)	10	12,76	8,30	0,10	74,90
	Каша "Дружба"	220	4,34	6,02	21,56	157,43
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			12,76	19,24	60,96	467,13
Завтрак №2	Свежие овощи в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
	Голубцы ленивые	200	22,24	19,36	14,40	321,04
	Напиток из кураги	200	0,80	0,00	18,43	90,00
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,80	30,00	156,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00
Итого за Завтрак			30,22	21,49	77,63	658,54

	Неделя 2, Понедельник					
Завтрак №1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша жидкая молочная гречневая	250	6,34	5,83	24,91	177,41
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			16,16	20,45	80,31	573,51
	Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	70,5
Завтрак №2	Салат витаминный	80	0,93	0,00	3,97	19,60
	Суп с рыбными консервами (горбуша.сайра)	200	7,92	3,90	14,36	124,12
	Гуляш из говядины	90	12,53	12,60	3,75	190,58
	Картофельное пюре	180	4,11	7,60	31,60	211,10
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,00	10,00	80,00
	Хлеб пшеничный	45	3,60	1,35	22,50	117,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00
Итого за Завтрак			23,31	25,78	98,48	802,40
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Неделя 2, Вторник					
Завтрак №1	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	4,35	0,00	72,66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша молочная манная	220	4,34	6,02	21,56	157,43
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			10,14	19,87	40,06	519,83
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44

Завтрак №2	Салат из вареных овощей	80	1,08	0,80	1,92	80,00
	Тефтели из говядины	90	12,60	9,00	7,10	159,20
	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	3,62	0,93	148,05
	Соус молочный	25	0,75	4,23	1,68	47,60
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	130,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
Итого за Завтрак			22,14	19,59	80,03	515,85
	Неделя 2, Среда					
Завтрак №1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная овсяная	250	6,66	10,11	29,50	235,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			13,76	23,11	60,70	505,03
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Завтрак №2	Свежие овощи в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10
	Котлеты из курицы или говядины	90	17,40	4,32	11,28	153,96
	Макароны отварные с овощами	200	4,50	6,83	28,13	192,15
	Соус красный основной	30	1,05	2,61	2,94	39,30
	Кисель ягодный	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Хлеб пшеничный	35	2,80	1,05	17,50	91,00
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70,00
Итого за Завтрак			28,80	15,30	94,33	655,51
	Неделя 2, Четверг					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,68	6,00	0,00	72,66

Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,00	5,24	17,48	137,16
	Кофейный напиток	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			18,80	16,96	58,08	551,02
Завтрак №2	Свежие овощи	60	0,80	0,00	3,40	16,80
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,13	7,50	3,13	132,88
	Рис отварной	180	3,60	5,25	38,03	213,53
	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	18,43	90,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70,00
	Итого за Завтрак			23,84	14,34	97,34
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Неделя 2, Пятница					
Завтрак №1	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	300	7,00	9,28	36,62	257,88
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
	Итого за Завтрак			11,82	19,00	71,32
Завтрак №2	Свежие овощи	60	0,50	0,00	1,80	9,10
	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	13,68	250,80
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,43	5,93	33,60	205,28
	Соус красный основной	50	0,83	0,68	2,28	18,40
	Компот из ягод	200	0,30	0,10	8,40	35,40

	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,00	52,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			25,90	25,81	77,96	681,48
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Средние показатели за Завтрак		38,68	41,03	163,86	1240,17
	Средние показатели за период		0,00	0,00	0,00	0,00