

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Средняя
 общеобразовательная школа № 18
 п. Приамурский"
 Семенова И.А.
 Приказ № 194 от 01.09.2022г.
 2022 год

**Десятидневное меню горячего питания учащихся 1-4 классов
 МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 18 п. Приамурский"
 2022-2023 учебный год**

Категория: Мл. школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	8,00	10,06	49,40	320,00
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	140	0,60	0,60	13,72	65,80
380	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	17,34	20,94	98,87	656,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			590	17,34	20,94	98,87	656,20
День 2							
331	ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,60	2,11	24,03
243	ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	80	8,07	22,62	0,36	238,55
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
349	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
171	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	160	8,77	2,30	49,71	254,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	20,94	25,99	86,54	729,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	20,94	25,99	86,54	729,72
День 3							
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,30
239	ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,00
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			542	16,04	7,67	58,88	417,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			542	16,04	7,67	58,88	417,64
День 4							
171	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	150	8,22	2,16	46,50	238,13
250	ЗАВТРАК	Бефстроганов	80	12,16	18,48	4,10	232,00
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,90
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	23,41	21,09	65,34	601,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	23,41	21,09	65,34	601,31
День 5							
259	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	200	18,53	20,69	18,94	337,14
70	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,14	50,90
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	21,50	21,11	32,73	464,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			490	21,50	21,11	32,73	464,18
День 6							
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
383	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	15,93	22,48	93,16	642,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	15,93	22,48	93,16	642,39
День 7							
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70
271	ЗАВТРАК	Котлеты домашние (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72
333	ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
380	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	16,39	19,19	68,92	570,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	16,39	19,19	68,92	570,85
День 8							
174	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,85	52,93	334,00
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
383	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	15,87	22,15	102,64	676,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	15,87	22,15	102,64	676,40
День 9							
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие(помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			512	16,58	16,33	51,66	477,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			512	16,58	16,33	51,66	477,12
День 10							
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,23	22,11	56,00	540,00
з	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	220	0,13	0,07	13,64	55,99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	35,16	30,48	84,47	752,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			470	35,16	30,48	84,47	752,99
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			5374	199,19	207,43	743,21	5888,80
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			537,4	19,20	20,74	74,32	588,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период			199,16	207,43	743,21		