

10-дневное меню питания для обучающихся 1-4 классов
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №22 имени Павла Федотовича Головки
села Соленого муниципального образования Мостовский район

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Овощи в ассортименте по сезону	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,045	244,6	307
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Кондитерские изделия в ассортименте	25	1,47	1,17	18,75	91,5	608
	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	180	0,9	0,2	0,2	82,8	518
итого завтрак		510	20,05	22,06	61,725	549,95	
Неделя1 День2							
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,2	5,1	16,5	131,3	164
	Сыр порционно	12,5	3,2	3,26	0	42,86	100
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Фрукты свежие по сезону	110	0,44	0,44	10,78	51,7	112
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
итого завтрак		587,5	11,97	17,57	79,59	477,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Овощи в ассортименте по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	355
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Фрукты свежие по сезону	110	0,44	0,44	10,78	51,7	112
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	180	0,9	0,2	0,2	82,8	518
итого завтрак		685	18,28	14,44	78,93	546,55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Плов из птицы	214	16,3	16,2	38,11	365,8	411
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	504
	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Кисломолочные изделия	200	5,80	5,00	28,00	100,00	516
итого завтрак		829	27,48	25,42	133,38	744,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Салат из белокочанная капуста с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Мясо тушеное	100	27,2	19,4	0	283	363
	Каша вязкая гречневая	150	8,6	7,8	37,1	253,1	243
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	27	110	508
итого завтрак		605	42,13	37,82	110,91	899,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	31	65,6	481
	Пудинг из творога	160	22,29	17,38	35,2	386,1	
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Кисломолочные изделия	175	5,08	4,38	24,50	87,50	516
итого за завтрак		610	36,39	27,28	152,93	800,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Овощи в ассортименте по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Макароны отворные с овощами	150	3	7,8	23,02	174	300
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1,0	0,2	0,2	92,0	518
итого за завтрак		565	26,26	26,08	76,25	677,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,2	18,9	146	171
	Сыр порционно	12,5	3,2	3,26	0	42,86	100
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Булочные изделия	60	4,3	5	35,3	203	586
итого за завтрак		627,5	20,78	17,08	117,13	634,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Салат из белокочанная капуста с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Рыба запеченная	90	7,7	6,48	7,82	120,6	344
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Кисель из свежих плодов	200	0,1	0,12	23,4	96	520
итого за завтрак		625	17,16	25,14	97,67	635,25	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие по сезону	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	146,02	426
	Сердце в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	408
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	10,01	34,8	109
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	82,25	108
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
итого за завтрак		585	31,55	20,39	83,22	594,67	

По СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		19,25	19,75	83,75	587,5	
Итого по меню за 10 дней		252,05	233,28	991,74	6560,09	
	среднее	25,21	23,33	99,17	656,01	