


Утверждаю
№ 1
Директор МБОУ «СОШ № 1»
города Кирсанова
Тамбовской области
 Т. Д. Кондракова
приказ № 211/4 от 31.08. 2021г

Десятидневное меню

для организации платного питания обучающихся дошкольных групп, 1-11 классов (завтрак, обед, полдник)

МБОУ "СОШ № 1" города Кирсанова Тамбовской области

на 2021-2022 учебный год

Школа МБОУ СОШ №1 г. КирсановДень 1

Сезон осенний

Возрастная категория: платное питание обучающихся дошкольных групп, 1-11 классов (завтрак, обед, полдник)

Неделя первая

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------------|--------|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 175 | Каша молочная из пшена и риса | 250 | 260 | 5,10 | 9,40 | 38,70 |
| | гор.напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 160,16 | 0,40 | - | 52,00 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 85,7 | 2,40 | 0,80 | 16,70 |
| | Итого | | | 490 | 505,86 | 7,90 | 10,20 | 107,40 |
| Обед | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом на к/б | 250 | 107,80 | 4,39 | 4,22 | 13,06 |
| | 2 блюдо | 288 | Птица отварная с овощами | 80 | 172,00 | 15,20 | 9,00 | 0,48 |
| | гарнир | 203 | Макароны со сливочным маслом | 150 | 216,77 | 5,66 | 5,54 | 35,98 |
| | сладкое | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 20,63 | 0,02 | - | 5,06 |
| | | 458 | Фрукты | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 850 | 710,70 | 30,72 | 21,22 | 94,83 |
| Полдник | | пр | Кондитерские изделия | 30 | 89,20 | 1,70 | 2,26 | 0,26 |
| День | | | | | | | | 2 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 174 | Каша молочная рисовая | 200 | 302,85 | 8,60 | 12,80 | 38,24 |
| | гор.напиток | 377 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 140,77 | 5,49 | 4,99 | 22,70 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 85,70 | 2,40 | 0,80 | 16,70 |
| | Итого | | | 430 | 529,32 | 16,49 | 18,59 | 77,64 |
| Обед | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты со сметаной на к/б | 250 | 86,40 | 2,44 | 5,04 | 8,30 |
| | 2 блюдо | 271 | Котлета "Домашняя" | 80 | 234,80 | 9,72 | 18,56 | 7,32 |
| | гарнир | 302 | Гречка рассыпчатая | 150 | 266,70 | 8,58 | 6,90 | 41,80 |
| | сладкое | 389 | Компот из свежих ягод | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 750 | 743,20 | 30,79 | 42,16 | 194,87 |
| Полдник | | 338 | Фрукты | 100 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 |

День 3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша молочная из овсяной крупы | 200 | 302,85 | 8,60 | 12,80 | 38,24 |
| | гор.напиток | 376 | Чай | 200 | 114,60 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 85,70 | 2,40 | 0,80 | 16,70 |
| | Итого | | | 430 | 503,15 | 11,16 | 13,76 | 82,82 |
| Обед | 1 блюдо | 111 | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | 250 | 96 | 2,32 | 2,00 | 17,04 |
| | 2 блюдо | 321 | Капуста тушеная | 150 | 98,00 | 2,10 | 8,90 | 11,30 |
| | гарнир | 246 | Гуляш из свинины | 80 | 177 | 12 | 13 | 2 |
| | сладкое | 389 | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 200 | 107,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 |
| | | 71 | Овощи свежие | 40 | 25,32 | 1,10 | 0,12 | 4,95 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 790 | 652,62 | 28,01 | 31,51 | 75,65 |
| | Полдник | пр | Кондитерские изделия | 30 | 89,20 | 1,70 | 2,26 | 0,26 |
| | День | | | | | | | |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------------------|-------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 215 | Омлет | 60 | 69,00 | 5,10 | 5,40 | 0,20 |
| | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток | 200 | 294,00 | 9,90 | 2,50 | 57,80 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 85,70 | 2,40 | 0,80 | 16,70 |
| | Итого | | | 290 | 448,70 | 17,40 | 8,70 | 74,70 |
| Обед | 1 блюдо | 82 | Борщ со сметаной на к/б | 250 | 84,96 | 2,96 | 13,12 | 10,48 |
| | 2 блюдо | 295 | Котлета из птицы | 80 | 209,60 | 12,88 | 12,08 | 12,08 |
| | гарнир | 304 | Рис | 150 | 244,20 | 3,60 | 9,00 | 35,60 |
| | сладкое | 517 | Кисель | 200 | 121,52 | 1,36 | - | 29,02 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 750 | 809,78 | 25,85 | 36,26 | 117,63 |
| Полдник | 382 | Какао с молоком | 200 | 593,00 | 20,39 | 17,72 | 87,89 | |
| | 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 136,00 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | |

День **5**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|--------------|--------|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 203 | Макароны отварные с кабачковой икрой | 200 | 277,1 | 6,60 | 11,51 | 33,47 |
| | гор.напито | 376 | Чай | 200 | 114,6 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 85,70 | 2,40 | 0,80 | 16,70 |
| | Итого | | | 430 | 477,40 | 9,16 | 12,47 | 78,05 |
| Обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский на к/б | 250 | 108,00 | 2,40 | 3,60 | 16,08 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба с овощами | 100 | 115,00 | 10,60 | 5,40 | 5,60 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре | 150 | 189,00 | 3,15 | 8,25 | 21,80 |
| | сладкое | 348 | Компот из кураги | 200 | 127,62 | 0,80 | 0,01 | 7,78 |
| | | 458 | Фрукты | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 870 | 733,12 | 22,40 | 19,72 | 91,51 |
| Полдник | 338 | Фрукты | 100 | 96/47 | 1,5/0,4 | 0,5/0,4 | 21/9,8 | |
| Неделя вторая | | | | | | | День | 1 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------------------|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200 | 233,60 | 8,16 | 9,44 | 28,96 |
| | гор.напито | 377 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 140,77 | 5,49 | 4,99 | 22,70 |
| | хлеб | пр | Хлеб пшеничный | 30 | 68,70 | 2,10 | 0,30 | 13,80 |
| | Итого | | | 430 | 443,07 | 15,75 | 14,73 | 65,46 |
| Обед | 1 блюдо | 82 | Борщ со сметаной на к/б | 250 | 85 | 2,96 | 13,12 | 10,48 |
| | 2 блюдо | 281 | Биточки мясные | 75 | 180,50 | 5,60 | 4,51 | 26,47 |
| | гарнир | 304 | Рис | 150 | 244 | 3,60 | 9,00 | 35,60 |
| | сладкое | 389 | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 200 | 107,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 745 | 766,16 | 23,01 | 33,69 | 112,60 |
| Полдник | пр | Кондитерские изделия | 30 | 89,20 | 1,70 | 2,26 | 0,26 | |

День 2

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------------|--------|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 203 | Макароны отварные | 150 | 188,60 | 5,60 | 4,51 | 26,47 |
| | | | Икра кабачковая | 50 | 88,50 | 1,00 | 7,00 | 7,00 |
| | гор.напито | 376 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 |
| | хлеб | 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,70 | 2,10 | 0,30 | 13,80 |
| | Итого | | | 430 | 403,80 | 8,90 | 11,81 | 62,27 |
| Обед | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом на к/б | 250 | 108 | 4,39 | 4,22 | 13,06 |
| | 2 блюдо | 256 | Мясо тушеное | 80 | 82,56 | 8,46 | 4,32 | 2,72 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре | 150 | 189,00 | 3,15 | 8,25 | 21,80 |
| | сладкое | 389 | Компот из свежих ягод | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| | | 71 | Овощи свежие | 40 | 25,32 | 1,10 | 0,12 | 4,95 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 790 | 559,98 | 27,15 | 28,57 | 179,98 |
| Полдник | | 338 | Фрукты | 100 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 |
| День | | | | | | | | 3 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|--------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 303 | 8,60 | 12,80 | 38,24 |
| | | | гор.напито | 376 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 | 0,20 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 68,70 | 2,10 | 0,30 | 13,80 |
| | Итого | | | 430 | 429,55 | 10,90 | 13,10 | 67,04 |
| | Обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский на к/б | 250 | 108 | 2,40 | 3,60 |
| 2 блюдо | | 288 | Птица отварная с овощами | 80 | 172 | 15,20 | 9,00 | 0,48 |
| гарнир | | 302 | Гречка рассыпчатая | 150 | 267 | 8,58 | 6,90 | 41,80 |
| сладкое | | 389 | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 200 | 107,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 |
| | | 458 | Фрукты | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| хлеб бел. | | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| хлеб черн. | | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| Итого | | | | 850 | 847,20 | 37,43 | 26,96 | 108,21 |
| Полдник | | пр | Кондитерские изделия | 30 | 89,20 | 1,70 | 2,26 | 0,26 |

День 4

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 234 | 8,16 | 9,44 | 28,96 |
| | гор.напито | 376 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 | 0,20 | - | 15,00 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 69 | 2,10 | 0,30 | 13,80 |
| | Итого | | | 430 | 360,30 | 10,46 | 9,74 | 57,76 |
| Обед | 1 блюдо | 99 | Суп из овощей со сметаной на к/б | 250 | 86 | 2,44 | 5,04 | 8,30 |
| | 2 блюдо | 271 | Котлеты "Домашние" | 80 | 235 | 9,72 | 18,56 | 7,32 |
| | гарнир | 203 | Макароны со сливочным маслом | 150 | 216,77 | 5,66 | 5,54 | 35,98 |
| | сладкое | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 124 | 0,60 | - | 31,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| | Итого | | | 270 | 273,50 | 5,65 | 2,06 | 61,85 |
| Полдник | | 338 | Фрукты | 100 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 |

День 5

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша молочная с пшеном | 200 | 320 | 7,85 | 10,10 | 49,40 |
| | гор.напито | 376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 68,7 | 2,1 | 0,3 | 13,8 |
| | Итого | | | 430 | 446,70 | 10,15 | 10,40 | 78,20 |
| Обед | 1 блюдо | 91 | Суп картофельный с рисом на к/б | 250 | 108 | 2,40 | 3,60 | 16,08 |
| | 2 блюдо | 263 | Рагу из свинины | 230 | 266,22 | 16,01 | 9,85 | 27,60 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | 389 | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 200 | 107,00 | 5,80 | 5,00 | 9,60 |
| | | 71 | Овощи свежие | 40 | 25,32 | 1,10 | 0,12 | 4,95 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 106,00 | 3,40 | 0,36 | 22,10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 30 | 43,50 | 1,65 | 1,70 | 8,35 |
| Полдник | | пр | Кондитерские изделия | 30 | 89 | 2 | 2 | 0 |