


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 зимний

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.напито	349	Компот из сухофруктов	200	160,16	0,40	-	52,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	85,7	2,40	0,80	16,70
	<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>505,86</b>	<b>7,90</b>	<b>10,20</b>	<b>107,40</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>850</b>	<b>710,70</b>	<b>30,72</b>	<b>21,22</b>	<b>94,83</b>
Полдник		пр	Кондитерские изделия	30	89,20	1,70	2,26	0,26
<b>День</b>								<b>2</b>

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.напито	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
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>529,32</b>	<b>16,49</b>	<b>18,59</b>	<b>77,64</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>743,20</b>	<b>30,79</b>	<b>42,16</b>	<b>194,87</b>
Полдник		338	Фрукты	100	96,00	1,50	0,50	21,00

День **3**

Прием пищ.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная из овсяной крупы	200	302,85	8,60	12,80	38,24
	гор.напито	376	Чай	200	114,60	0,16	0,16	27,88
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	85,70	2,40	0,80	16,70
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>503,15</b>	<b>11,16</b>	<b>13,76</b>	<b>82,82</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>652,62</b>	<b>28,01</b>	<b>31,51</b>	<b>75,65</b>
Полдник	пр	Кондитерские изделия	30	89,20	1,70	2,26	0,26	
<b>День</b>								<b>4</b>

Прием пищ.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	215	Омлет	60	69,00	5,10	5,40	0,20
	гор.напито	379	Кофейный напиток	200	294,00	9,90	2,50	57,80
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	85,70	2,40	0,80	16,70
	<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>448,70</b>	<b>17,40</b>	<b>8,70</b>	<b>74,70</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>809,78</b>	<b>25,85</b>	<b>36,26</b>	<b>117,63</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>477,40</b>	<b>9,16</b>	<b>12,47</b>	<b>78,05</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>870</b>	<b>733,12</b>	<b>22,40</b>	<b>19,72</b>	<b>91,51</b>
Полдник	338	Фрукты	100	96/47	1,5/0,4	0,5/0,4	21/9,8	
Неделя вторая						<b>День</b>	<b>1</b>	

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
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>443,07</b>	<b>15,75</b>	<b>14,73</b>	<b>65,46</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>766,16</b>	<b>23,01</b>	<b>33,69</b>	<b>112,60</b>
	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
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>403,80</b>	<b>8,90</b>	<b>11,81</b>	<b>62,27</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>559,98</b>	<b>27,15</b>	<b>28,57</b>	<b>179,98</b>
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	-	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	68,70	2,10	0,30	13,80
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>429,55</b>	<b>10,90</b>	<b>13,10</b>	<b>67,04</b>
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский на к/б	250	108	2,40	3,60	16,08
	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
	<b>Итого</b>			<b>850</b>	<b>847,20</b>	<b>37,43</b>	<b>26,96</b>	<b>108,21</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>360,30</b>	<b>10,46</b>	<b>9,74</b>	<b>57,76</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>273,50</b>	<b>5,65</b>	<b>2,06</b>	<b>61,85</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>446,70</b>	<b>10,15</b>	<b>10,40</b>	<b>78,20</b>
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