



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1»
города Кирсанова
Тамбовской области
Г.Д. Кондракова
Г.Д. Кондракова
приказ № 211/4 от 31.08.2021г

Десятидневное меню
для организации льготного горячего питания обучающихся 5-11 классов
МБОУ "СОШ № 1" города Кирсанова Тамбовской области
на 2021-2022 учебный год

школа МБОУ СОШ №1 г. Кирсанов

День 1

Сезон весенний

Возрастная категория: 5-11 классы

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	200	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			800	710,70	30,72	21,22	94,83
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	200	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

700

743,20

30,79

42,16

194,87

День 3

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	173	Каша молочная из овсяной крупы	200	302,85	8,60	12,80	38,24
Завтрак	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
	Итого			430	503,15	11,16	13,76	82,82
Обед	1 блюдо	111	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	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			740	652,62	28,01	31,51	75,65

День 4

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	215	Омлет	60	69,00	5,10	5,40	0,20
Завтрак	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
	Итого			290	448,70	17,40	8,70	74,70
Обед	1 блюдо	82	Борщ со сметаной на к/б	200	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			700	809,78	25,85	36,26	117,63

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	200	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			820	733,12	22,40	19,72	91,51

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	200	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			695	766,16	23,01	33,69	112,60

День 2

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	калорийност	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	200	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			740	559,98	27,15	28,57	179,98

День 3

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	калорийност	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
	Итого			430	429,55	10,90	13,10	67,04
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский на к/б	200	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
	Итого			800	847,20	37,43	26,96	108,21

День

4

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	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	200	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

День

5

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	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	200	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