

Утверждено:
 приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"
 от 22.08.2023 № 01-05/110-од
 Директор Н.В. Козловская

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся
 в возрасте 12 лет и старше
 в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2023-2024 учебный год**

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание»
 согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	9,55	18,45	222,5	8/4
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	55,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		710	21,59	33,66	77,38	688,08	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	3,2	0,24	15,92	74	28
	Суп рыбный	250	9,07	3,9	19,65	191,85	44
	Рис оварной	180	6,4	8,4	30,21	240,64	315
	Биточки паровые рыбные	120	11,52	13,96	12,52	214,6	56
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1000	38,77	29,18	158,73	1101,89	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким форшем	100	6,8	5,48	38,48	237,12	289
итого за полдник		300	8,2	7,08	54,28	317,12	
Итого за день:		2010	68,56	69,92	290,39	2107,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
завтрак	Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой)	200	5	8,06	27,39	165,28	439
	Тефтели из мяса говядины с рисом	120	9,7	11,59	15,41	157	79
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		770	19,44	33,19	99,23	685,18	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	71
	Суп гороховый	250	5,2	2,3	12,34	125,97	66
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	7,97	34,33	250,31	123
	Оладьи из печени	120	16,6	9,24	9,24	230,4	34/8
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,8	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1000	41,27	28,14	149,32	1140,08	
полдник	Молоко	200	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины с маслом	100	5,19	3,4	27,3	142,8	465
	Молоко сгущенное	40	4	7,78	18,26	118,2	59
итого за полдник		340	13,22	15,79	51,54	341,64	
Итого за день:		2110	73,93	77,12	300,09	2166,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
завтрак	Омлет	200	14,7	10,1	17,56	354	215
	Икра кабачковая с раст. маслом	100	2,4	6,12	9,62	118,75	5
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		750	21,84	29,76	83,61	835,65	
обед	Салат из огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	19
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	3	17,65	125	128
	Макаронные отварные	180	6,6	5,05	31,60	198,58	205
	Гуляш из мяса отварного	120	14,91	17,9	9,47	265,2	260
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		950	32,23	31,88	138,29	996,58	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Пирожки сладкие	100	12,6	5,07	45,45	121,71	454
итого за полдник		300	14,9	7,57	61,35	181,71	
Итого за день:		2000	68,97	69,21	283,25	2013,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
завтрак	Творожная запеканка с изюмом	200	13,02	13,44	25,22	234,08	80
	Сгущеное молоко	40	5	8,78	19,76	138,2	59
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		710	27,96	41,12	101,41	805,58	
обед	Помидоры в собственном соку	100	1,1	0,1	3,5	20	107
	Рассольник ленинградский	250	2,8	5,27	12,8	92	74
	Пюре из гороха с маслом	180	12,9	7,2	34,1	210	423
	Котлета мясная	120	12,25	7,1	7,5	150,1	101
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1000	37,29	22,33	133,17	828,90	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,68	15,8	80	195
	Оладьи	100	3,2	7,4	18,11	119,71	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		340	5,08	9,24	56,23	347,11	
Итого за день:		2050	70,33	72,69	290,81	1981,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,29	7,28	17,5	223	270
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		710	22,48	31,39	76,43	703,58	
обед	Салат из капусты и моркови с раст маслом	100	3,10	7,1	5	109	13
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,88	2,75	27,90	110,00	59
	Пюре картофельное с маслом	230	7,75	6,6	31,92	189,74	572.1
	Курица отварная	120	19,71	13,05	0	278,96	110
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,8	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1050	43,91	31,93	148,83	1122,10	
полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	170,52	186
итого за полдник		300	4,940	7,040	57,440	222,52	
Итого за день:		2060	71,33	70,36	282,70	2048,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
завтрак	Запеканка или рулет картофельный с мясом (с томатным соусом)	200	17,08	17,1	26,24	308,58	118
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		650	21,82	30,64	82,67	671,48	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,8	8,2	14,9	109	71
	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	6,1	14,55	112,5	160
	Рис отварной	180	6,4	8,4	30,21	240,64	315
	Котлета рыбная	120	11,52	13,96	12,52	214,6	56
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1000	31,42	39,34	152,61	1057,54	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Булочка с изюмом	100	8,42	5,6	36,9	231,44	186/1
итого за полдник		300	10,72	8,1	52,8	291,44	
Итого за день:		1950	63,96	78,08	288,08	2020,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник							
завтрак	Суфле из отварной курицы	100	7,10	7,15	6,40	110,60	112
	Картофель отварной с маслом	180	4,14	3,51	25	131,5	102
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		730	17,28	25,80	90,03	633,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,35	2,16	13,69	91,6	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	3	17,65	125	128
	Пюре из гороха с маслом	180	12,9	7,2	34,1	210	423
	Сердце говяжье в соусе	120	10,16	9,08	4,92	144,8	408
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		950	34,73	22,30	152,32	961,00	
полдник	Молоко	200	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины с маслом	100	4,2	3,4	15,3	102,81	465
	Молоко сгущенное	40	4	7,78	18,26	118,2	59
итого за полдник		340	12,23	15,79	39,54	301,65	
Итого за день:		2020	64,24	63,89	281,89	1895,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда							
завтрак	Каша молочная рис и пшено	200	5,2	8,46	25,4	251	134
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		710	18,19	30,07	82,03	723,58	
обед	Помидоры в собственном соку	100	1,1	0,1	3,5	20	107
	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,63	13,2	193,75	146
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	7,97	34,33	250,31	123
	Мясо тушеное	120	18,24	20,9	3,07	290	256
	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		950	36,34	33,40	125,90	1078,06	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Пирожки сладкие	100	12,6	5,7	56,3	265,71	454
итого за полдник		300	14,9	8,2	72,2	325,71	
Итого за день:		1960	69,43	71,67	280,13	2127,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг							
завтрак	Рисовый пудинг	200	12,20	15,1	22,6	157	289
	Варенье	50	0,6	0,2	11,4	170	б/н
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		700	19,74	31,34	92,73	697,90	
обед	Огурцы	100	3,2	0,2	1,6	13	б/н
	Суп гороховый	250	5,2	2,3	12,34	125,97	66
	Макароны отварные	180	6,6	5,05	31,60	198,58	205
	Котлета мясная	120	12,25	7,1	7,5	150,1	101
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1000	35,83	17,33	133,47	868,45	
полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Оладьи	100	3,36	5,45	18,3	95,86	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		340	3,94	5,61	54,22	295,26	
Итого за день:		2040	59,51	54,28	280,42	1861,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная манная	200	5	7,53	15,61	215	132
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		710	17,99	29,14	72,24	687,58	
обед	Салат из капусты и моркови с раст маслом	100	1,80	5,1	3	109	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	1,50	29,38	122	18/2
	Пюре картофельное с маслом	230	7,75	6,6	31,92	189,74	572.1
	Курица тушеная в соусе с томатом	120	21,1	20,7	5,33	312	179
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		1000	41,40	34,76	151,59	1122,34	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким форшем	100	6,8	5,48	38,48	237,12	289
итого за полдник		300	8,20	7,08	54,28	317,12	
Итого за день:		2010	67,59	70,98	278,11	2127,04	
Всего за 10 дней:			677,85	698,20	2855,87	20349,83	
Среднее значение за период:			67,79	69,82	285,59	2034,98	