

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ «Оленьковская ОШ»



Н.В. Павлова

М Е Н Ю

примерное десятидневное

для обучающихся старше 12 лет (5-9 классы)

на 2022/2023 учебный год

Примерное десятидневное меню для обучающихся старше 12 лет (5-9 классы)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Итого завтрак:		370,000	14,480	20,590	73,730	357,200	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	2,680	1,980	46,380	320,000	
	Итого за день:			43,590	51,990	233,785	1 505,780	
2 день	Завтрак							2 день
	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	г	200	14,120	31,520	287,440	287,440	247
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		420,000	15,720	32,100	312,920	400,840	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291

	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,00	25,93	22,91	102,98	677,30	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:	г	300,000	11,970	7,830	76,170	423,300	
	Итого за день:			53,620	62,840	492,070	1 501,440	
3 день	Завтрак							3 день
	Рис отварной	г	200	8,550	7,800	37,000	237,000	237
	Курица отварная	г	80	11,600	23,050	1,340	262,720	572
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Итого завтрак:		500,000	21,750	31,430	108,620	613,120	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	27,000	35,220	80,390	747,900	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		300,000	11,800	10,300	69,000	416,700	
	Итого за день:			60,550	76,950	258,010	1 777,720	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Напиток кофейный	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		420,000	13,820	16,740	72,400	495,400	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,830	28,860	97,620	784,150	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563

	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		300,000	8,130	8,010	74,000	402,000	
	Итого за день:			54,780	53,610	244,020	1 681,550	
5 день	Завтрак							5 день
	Макароны отварные с сыром	г	200	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		440,000	8,760	6,720	109,600	310,800	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	32,260	23,400	74,980	642,900	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	18,500	11,070	75,830	485,670	
	Итого за день:			59,520	41,190	260,410	1 439,370	
6 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Бутерброд с маслом	г	30/10	0,150	6,200	1,850	65,000	83
	Итого завтрак:		350,000	13,130	26,210	65,300	369,800	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	25,240	29,720	104,810	786,480	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		300,000	6,300	2,840	54,500	268,700	
	Итого за день:			44,670	58,770	224,610	1 424,980	
7 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501

	Итого завтрак:		420,000	9,940	14,940	51,240	357,600	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,00	23,75	30,22	74,57	662,60	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	17,000	20,230	72,830	550,700	
	Итого за день:			50,690	65,390	198,640	1 570,900	
8 день	Завтрак							9 день
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Макароны отварные с сыром	г	200	5,660	5,560	29,040	145,000	291
	Чай с сахаром и молоком	г	200	0,100	0,000	60,000	61,000	457
	Итого завтрак:		420,000	7,260	6,140	99,320	258,400	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	19,670	17,410	88,110	591,120	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Итого полдник:		300,000	6,700	5,600	83,800	413,700	
	Итого за день:			33,630	29,150	271,230	1 263,220	
	Завтрак							10 день
9 день	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Чай с сахаром лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		420,000	10,320	13,440	62,600	412,400	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4

	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,000	39,970	29,040	103,890	839,100	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	8,830	8,000	56,500	440,000	
	Итого за день:			59,120	50,480	222,990	1 691,500	
	Завтрак							11 день
10 день	Рагу из овощей с мясом курицы	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	370,000	4,400	7,750	36,870	234,000	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,500	38,180	93,720	850,800	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Итого полдник:		300,000	6,130	6,270	52,200	289,300	
	Итого за день:			43,030	52,200	182,790	1 374,100	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410