



Утверждаю
Директор школы Лукманова А.З.

Десятидневное меню для организации питания детей участников СВО, ОВЗ 5-9 классов

Рацион: Школьное питание

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2						7
Завтрак		от 12 до 18 лет		Б	Ж	У	
137	Макаронные изделия отварные	230		8,40	6,5	51,1	301
268	Котлеты мясные говядина	100		14,72	13,18	12,63	229
184	Чай с сахаром	200		0,2	0	13,7	53
11	Хлеб пшеничный	50		3,35	0,35	25,13	120
Итого за завтрак		580		26,67	20,03	102,56	703

Обед

42	Суп картофельный с бобовыми	250		6,70	4,20	19,50	144,00
146	Картофельное пюре	200		4,09	6,54	26,72	184,50
256	Мясо тушеное (курица)	100		15,70	15,10	25,30	289,00
200	Кисель	200		0,00	0,00	10,00	119,00
11	Хлеб пшеничный	40		2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30		2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		810		31,18	26,33	116,73	904,5
Итого за день							

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2						7
Завтрак		от 12 до 18 лет		Б	Ж	У	
203	Каша молочная "Дружба"	230		7,1	9,8	37,3	267
184	Чай с сахаром	200		0,10	0,0	9,10	35,00

2	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256
847	Плоды свежие	100	1,51	0,51	21	96
Итого за завтрак		625	19,1	21	98,1	654

Обед

39	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3,40	3,30	21,40	132,00
90	Плов из мяса птицы	230	27,82	22,22	25,38	540,50
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		800	36,11	26,11	95,89	895,5
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энер.цен
			1	2	3	4	5	6	
Завтрак					3				7
113	Каша гречневая рассыпчатая	от 12 до 18 лет				Б	Ж	У	
54	Рыба, тушеная в томате с овощами				220	13	8	55	422
310	Компот из смеси сухофруктов				100	14	7	3	131
11	Хлеб пшеничный				200	1	0	31	121
					40	3	0	20	96
Итого за завтрак					560	30	15	110	770

Обед

38	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,30	3,10	22,60	134,00
289	Рагу овощное с мясом (курица)	230	14,73	14,54	17,48	354,20
200	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		800	22,72	18,13	85,29	775,2

Итого за 3:	0	560	34	29	72	748
-------------	---	-----	----	----	----	-----

Обед

43	Суп крестьянский с крупой	250	2,40	6,40	11,70	115,00
113	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,98	7,18	47,92	251,00
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	100	16,57	4,30	4,00	190,80
199	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		810	35,24	18,67	125,83	835,8
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			4	5	6	7	
1	2	3					
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У		
118	Каша ячневая рассыпчатая	230	7	6,9	40,2	255	
268	Биточки из мяса курицы	100	12	13	13	199,6	
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за завтрак		570	21,88	20,28	87,22	605,6	

Обед

43	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
268	Котлеты мясные говядина	100	14,72	13,18	12,63	229
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72
Итого за обед		820	29,51	21,87	120,74	807

Итого за завтрак		560	16	21	38	478
------------------	--	-----	----	----	----	-----

Обед

26	Винегрет овощной	100	2,5	6,4	8,7	102
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,4	19,44	32,16	383
69	Жаркое по домашнему	200	0	0	20	76
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
11	Хлеб пшеничный	40	0	0	9	35
11	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,5	21,25	102
Итого за обед		820	24,5	26,34	100,21	783
Итого за день						

Рацион: Школьное питание

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У		
185	Каша пшеничная рассыпчатая	230	10	6	60	326	
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	100	17	4	4	191	
184	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96	
Итого за завтрак		570	40	11	93	648	

Обед

42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00
137	Макаронные изделия отварные	180/5	6,57	5,04	40,05	234,00
268	Котлеты мясные говядина	100	14,72	13,18	12,63	229,00
184	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
11	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,00
Итого за обед		805	32,78	22,91	116,49	810

