

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рощинская средняя общеобразовательная школа №17



ТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ Рощинская сош №17

Р.Б. Бураченко

«1» августа 2021 г.

Примерное десятидневное меню для питания учащихся

(осенне-зимний сезон)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
260		Каша молочная пшенная	200	7,56	8,14	41,59	273,7
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
137		Чай с сахаром	200	0,11	0	8,14	31,9
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	обед						
463		Каша гречневая	150	7,22	5,19	40,85	230,5
416		Котлета мясная	100	12,79	12,68	8	195,5
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
27		Салат из свежей капусты	100	1,4	5,99	7,294	78,57
	полдник						
		Пельмени	100	290	8	16	48,1
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
137		Чай с сахаром	200	0,11	0	0	74,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
257		Каша молочная пшенная	250	9,7	14,55	50,93	369,6
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
137		Чай с сахаром	200	0,11	0	8,14	31,9
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	обед						
463		Каша гречневая	250	12,05	9,03	60,38	371,4
416		Котлета мясная	150	12,79	12,69	8	195,5
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
		Салат из свежей капусты	100	1,4	5,99	7,29	78,57
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
	полдник						
		Пельмени	120	290	8	16	48,1
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
137		Чай с сахаром	200	0,11	0	8,14	31,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
469		Макароны отварные	150	5,53	4,28	36,01	209
423		Тефтели мясные	100	12,73	14,9	17,25	251,2
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36
		Яблоко	100	0,4	0	11,3	46
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	12,82	76
	обед						
120		Щи со сметаной	250	9,41	9,14	11	154,6
642		Какао на молоке	200	3,78	3,7	25,84	146,3
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	12,82	76
		Йогурт	95	106	7,33	3,00	12,3
	полдник						
		Сдоба	50	334,77	15,44	9,43	52,16
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
469		Макароны отварные	200	7,37	5,71	48,01	278,7
423		Тефтели мясные	100	12,73	14,9	17,25	251,2
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36
		Яблоко	100	0,4	0	11,3	46
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
	обед						
120		Щи со сметаной	300	11,29	10,97	13,2	185,5
642		Какао на молоке	200	3,78	3,7	25,84	146,3
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Йогурт	95	106	7,33	3,00	12,3
	полдник						
		Сдоба	50	334,77	15,44	9,43	52,16
		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
129		Рассольник со сметаной	250	8,17	11,07	24,66	192,3
652		Отвар шиповника	200	0	0	0	24,3
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
		Бананы	100	0,5	1,5	21	96
	обед						
403		Плов с мясом	200	25,25	20,81	62,69	613,9
630		Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,4	85,9
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
31		Салат из вареной свеклы	100	1	5	7,8	95,7
	полдник						
		Нагетсы	50	195,5	12,79	12,86	8
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
		Сок персиковый	200	0	0	23,8	96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
129		Рассольник со сметаной	300	9,8	13,28	29,59	230,8
652		Отвар шиповника	200	0	0	0	24,3
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Бананы	100	0,5	1,5	21	96
	обед						
403		Плов с мясом	250	31,56	26,01	78,36	767,4
630		Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,4	85,9
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
31		Салат из вареной свеклы	100	1	5	7,8	95,7
	полдник						
		Нагетсы	100	195,5	12,79	12,86	8
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Сок персиковый	200	0	0	23,8	96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
468		Каша гороховая	200	6,6	0,6	17,1	97
99		Сосиска отварная	80	9,84	20,24	0	221,6
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
588		Компот из сухофруктов	200	93,84	0,36	0,06	22,79
540		Соус томатный	40	2,18	3,07	2,42	45,53
36		Салат из свежих огурцов	100	2,48	1,8	1,02	21,42
	обед						
120		Капуста тушеная	150	61,9	1,9	3,1	6,6
		Нагетсы	100	195,5	12,79	12,86	8
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
643		Какао на сгущенном молоке	200	0,07	0,05	1,69	7,34
		Пряник	50	6,7	19,8	62	194,4
	полдник						
99		Сосиска отварная	100	1,20	9,84	20,24	221,6
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
643		Какао на сгущенном молоке	200	51,6	8,2	7,5	321,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
468		Каша гороховая	250	22,17	6,62	55,46	356,4
99		Сосиска отварная	120	9,84	20,24	0	221,6
540		Томатный соус	40	2,18	3,07	2,42	45,53
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
588		Компот из сухофруктов	200	0,55	0	29,49	120,3
36		Салат из свежих огурцов	100	4,13	28,13	7,5	38
	обед						
120		Капуста тушеная	250	5,41	4,16	23	145,9
		Нагетсы	100	195,5	12,79	12,86	8
643		Какао на сгущенном молоке	200	0,07	0,05	1,69	7,34
		пряник	50	6,7	19,8	62	194,4
	полдник						
99		Сосиска отварная	120	9,84	20,24	0	221,6
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
643		Какао на сгущенном молоке	200	0,07	0,05	1,9	7,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
182		Суп с рыбными консервами	250	10,47	6,31	21,33	168,9
628		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	5,85
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Бананы	100	0	0	0	0
	обед						
		Картофель тушеный	200	3,94	4,68	32,68	180,8
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
591		Кисель	200	0	0	33	137
27		Салат из свежей капусты	100	0,84	3,59	4,37	47,14
	полдник						
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Джем	30	0	0	6,3	26,1
		Йогурт	95	7,33	3,00	12,3	106
628		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	5,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
182		Суп с рыбными консервами	300	12,57	7,57	25,6	20,7
628		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	5,85
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Бананы	100	0	0	0	0
	обед						
		Картофель тушеный	250	4	4,70	34,68	200,08
591		Кисель	200	0	0	33	137
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
27		Салат из свежей капусты	100	0,84	3,59	4,37	47,14
	полдник						
		Джем	40	0	0	65	272
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,7	193,6
		Йогурт	95	7,33	3,00	12,3	106
628		Чай сахаром	200	0	0	14,97	5,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
463		Каша перловая	150	4,74	5,98	32,88	211,4
423		Тефтели мясные	100	12,73	14,9	17,25	251,2
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Сок	200	0	0	23,8	96
		Печенье	30	6,7	19,8	62,41	194,4
	обед						
257		Каша рисовая молочная	200	5,92	7,03	42,38	252,3
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	полдник						
		Вареники с картофелем	100	3,27	4,38	33,18	215,10
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
628		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	5,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
463		Каша перловая					
423		Тефтели мясные	100	12,73	14,9	17,25	251,2
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Сок	200	0	0	23,8	96
		Печенье	30	6,7	19,8	62,41	194,4
	обед						
257		Каша рисовая молочная	250	7,4	8,33	53,02	315,8
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	полдник						
		Вареники с картофелем	100	3,27	4,38	33,18	215,10
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
628		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	5,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
110		Борщ со сметаной	250	7,15	7,13	13,75	144,8
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	12,29	59,36
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	обед						
496		Макароны отварные	150	5,53	4,28	36,01	209
309		Рыба тушеная с овощами	100	16,68	8,57	6,08	19,4
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
588		Компот из сухофруктов	200	0,55	0	29,49	120,3
	полдник						
		Пельмени	100	8	16	48,1	290
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Чай с лимоном	200	0,236	0	12,29	59,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
110		Борщ со сметаной	300	8,58	8,56	16,5	173,7
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	обед						
469		Макароны отварные	200	7,37	5,71	48,01	278,7
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
309		Рыба тушеная с овощами	100	22,33	10,76	9,48	222,4
	полдник						
		Пельмени	100	8	16	48,1	290
		Хлеб пшеничный	100				
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
465		Рис отварной	150	3,86	5,22	39,85	219
495		Курица	100	26	26,28	0,24	0,97
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
34		Салат из моркови и яблок	100	0,8	5	9,9	87
652		Отвар шиповника	200	0	0	24,3	99,8
	обед						
138		Суп гороховый	250	6,12	4,41	17,87	134,5
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
642		Какао на молоке	200	3,78	3,7	25,84	146,3
		Яблоко	100	0,4	0	11,3	46
	полдник	Сдоба	50	15	19	52	335
652		Отвар шиповника	200	0	0	24,3	99,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
465		Рис отварной	200	5,04	6,96	53,14	292,1
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
495		Курица	100	26	26,28	0,24	0,97
652		Отвар шиповника	200	0	0	24,3	99,8
34		Салат из моркови и яблок	100	0,8	5	9,9	87
	обед						
138		Суп гороховый	300	9,84	4,88	29,4	197,7
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
642		Какао на молоке	200	3,78	3,7	25,84	146,3
		Яблоко	100	0	4	11,3	46
	полдник						
		Сдоба	50	15	19	52	335
652		Отвар шиповника	200	0	0	24,3	99,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
157		Солянка домашняя со сметаной	250	4,03	9,7	8,7	186
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	обед						
469		Макароны отварные	150	5,53	4,28	36,01	209
401		Гуляш из говядины	100	14,7	12,64	0	172,2
		Сок	200	0	0	23,8	96
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
60		Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
	полдник						
		Вареники с творогом	100	12	3	33	210
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
157		Солянка домашняя со сметаной	300	4,84	11,64	10,44	223,6
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Сыр	30	4,68	6	0	74,2
	обед						
469		Макароны отварные	200	7,37	5,71	48,01	278,7
401		Гуляш из говядины	100	14,7	12,64	0	172,2
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
		Сок	200	0	0	23,8	96
60		Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
	полдник						
		Вареники с творогом	100	12	3	33	210
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,76	193,6
628		Чай с лимоном	200	0,263	0	15,29	59,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
463		Каша гречневая	150	9,038	6,77	45,29	278,5
		Голубцы	100	7,27	11,37	10,82	170,56
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
591		Кисель	200	0	0	32,6	127,9
		Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
	обед						
138		Суп с бобовыми	250	11,3	3,59	4,37	47,14
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,45	24,85	121
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
		Йогурт	95	7,33	3,00	12,3	106
	полдник	Сок	200	0	0	23,8	96
		Печенье	30	0,7	2,5	8,9	60

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
463		Каша гречневая	200	12,05	9,03	60,38	371,4
		Голубцы	100	7,27	11,37	10,82	170,56
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,7	193,6
591		Кисель	200	0	0	32,6	127,9
		Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
	обед						
138		Суп с бобовыми	300	13,5	8,9	28,03	240,4
		Хлеб пшеничный	100	6,08	0,72	39,7	193,6
637		Кофейный напиток	200	2,3	1,82	22,73	110,9
		Йогурт	95	7,33	3,00	12,3	106
	полдник						
		Сок	200	0	0	23,8	96
		Печенье	30	0,7	2,5	8,9	60