

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рощинская средняя общеобразовательная школа №17



ТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ Рощинская сош №17

Р.Б. Бураченко

«31» августа 2021 г.

Примерное десятидневное меню

для питания учащихся

(зимне-весенний сезон)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
14		винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
14		винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
		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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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	100	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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 приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	завтрак						
		Каша гороховая	200	6,6	0,6	17,1	97
423		Тефтели мясные	100	12,73	14,9	17,25	251,2
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121
		Компот из сухофруктов	200	93,84	0,36	0,06	22,79
540		Соус томатный	40	2,18	3,07	2,42	45,53
	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						
		нагетсы	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	завтрак						
		Каша гороховая	250	22,17	6,62	55,46	356,4
423		Тефтели мясные	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
		Компот из сухофруктов	200	0,55	0	29,49	120,3
	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						
		пельмени	100	290	8	16	48,1
		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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	завтрак						
		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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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 приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
14		винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
14		винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9
	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
			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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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
			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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Калл
	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