

Утверждаю
Директор школы _____ (Н.И.Зальгаева)
Приказ от 08.09.2020 года № 128



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Теляженская основная общеобразовательная школа»

Примерное перспективное десятидневное меню
завтрака и обеда для организации питания детей
11/12 лет и старше (5-9 классы)
на 2020-2021 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1							
завтрак	Каша молочная с вермишелью	150	5,5	5,18	19,83	148,33	75
	Батон пшеничный	37	2,64	0,36	15,2	46,5	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
	Вафли						
итого за завтрак		409	12,15	38,96	104,03	229,83	
обед	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,83	8,4	93,33	52
	Гречка отварная с с.м.	150	10,08	6,26	41,69	267,84	165
	Гуляш из курицы	80	24,7	19,1	11,6	311	120
	Кабачки соленные	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Хлеб	200	0,01	0,02	9,9	35	268
	Чай с сахаром						
итого за обед		717	38,91	31,39	84,97	773,53	
Итого за день:		1126,2	49,74	70,45	190,70	1568,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 2

завтрак	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	274
	Вафли	22	4,0	33,4	59,1	553	
итого за завтрак		222	7,6	36,1	72,9	646	
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,5	18,83	111,68	59
	Плов с курицей	150	18,37	20,25	33,15	391,5	122
	Кабачки соленные	0,2	0,8	0,1	1,7	13	1
	Хлеб ржаной	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Кисель	200	0	0	20	76	291
итого за обед		637,2	24,22	23,03	87,06	658,54	
Итого за день:		859	31,82	59,13	159,96	1304,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 3

завтрак	Каша молочная с геркулесом	200	6,12	7,38	26,7	198	174
	Батон пшеничный	37	2,64	0,36	15,2	46,5	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
	Вафли						
итого за завтрак		459	12,77	41,16	110,9	279,5	
обед	Борщ капустой и картофелем	200	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Макароны отварные с с/м	150	3,65	2,78	22,17	130,87	202
	Гуляш с печенью	100	19,1	6,3	0,6	136	
	Хлеб	0,2	0,8	0,1	1,7	13	100
	Чай с сахаром	37	2,37	0,18	13,38	66,36	30
		200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за обед		687,2	28,26	17,63	61,33	518,73	
Итого за день:		1146,2	41,03	58,79	172,23	1351,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	274
	Вафли	22	4,0	33,4	59,1	553	
итого за завтрак		222	7,6	36,1	72,9	646	
обед	Рассольник	250	2,18	5,25	13,68	111,68	57
	Картофельное пюре	150	2,17	3,12	5,36	82,6	56
	Рыба туш. В томате с овощами	120	21,53	5,93	7,13	168,75	78
	Хлеб	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Сок	200	0	0	20	76	291
итого за обед		757	28,25	14,48	59,55	505,39	
Итого за день:		999	35,85	50,58	132,45	1151,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 5

завтрак	Каша молочная с рисом	150	2,5	3,1	16	97	
	Батон пшеничный	37	2,64	0,36	15,2	46,5	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
	Вафли						
итого за завтрак		409	9,15	36,88	100,2	178,5	
обед	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,83	8,4	93,33	52
	Гречка отварная с с.м.	150	10,08	6,26	41,69	267,84	165
	Гуляш из курицы	80	24,7	19,1	11,6	311	120
	Хлеб	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за обед		717	38,91	31,39	84,97	773,53	
Итого за день:		1126	48,06	68,27	185,17	952,03	
Среднее значение за период:		1051,28	41,3	61,444	168,102	1265,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша молочная с вермишелью	150	5,5	5,18	19,83	148,33	75
	Батон пшеничный	37	2,64	0,36	15,2	46,5	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за завтрак		387	8,15	5,56	44,93	229,83	
обед	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,83	8,4	93,33	52
	Гречка отварная с с.м.	150	10,08	6,26	41,69	267,84	165
	Куры отварные	80	24,7	19,1	11,6	311	120
	Хлеб	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за обед		717	38,91	31,39	84,97	773,53	
Итого за день:		1104	47,06	36,95	129,90	1003,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 2

завтрак	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	274
	Вафли	22	4,0	33,4	59,1	553	
итого за завтрак		222	7,6	36,1	72,9	646	
обед	Суп картофельный с горохом	250	8	4,43	31,83	201,68	63
	Плов с курицей	150	18,37	20,25	33,15	391,5	122
	Кабачки соленные	0,2	0,8	0,1	1,7	13	1
	Хлеб ржаной	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Кисель	200	0	0	20	76	291
итого за обед		637,2	24,22	23,03	87,06	658,54	
Итого за день:		859	31,82	59,13	159,96	1304,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 3

завтрак	Каша молочная с геркулесом	200	6,12	7,38	26,7	198	174
	Батон пшеничный	37	2,64	0,36	15,2	46,5	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за завтрак		437	8,77	7,76	51,8	279,5	
обед	Борщ капустой и картофелем	200	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Макароны отварные с с/м	150	3,65	2,78	22,17	130,87	202
	Гуляш с печенью	100	19,1	6,3	0,6	136	
	Кабачки соленные	0,2	0,8	0,1	1,7	13	100
	Хлеб	37	2,37	0,18	13,38	66,36	30
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за обед		687,2	28,26	17,63	61,33	518,73	
Итого за день:		1124,2	37,03	25,39	113,13	798,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 4

завтрак	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	274
	Вафли	22	4	33,4	5,1	553	
итого за завтрак		222	7,6	36,1	18,9	646	
обед	Рассольник	250	2,18	5,25	13,68	111,68	57
	Картофельное пюре	150	2,17	3,12	5,36	82,6	56
	Рыба туш. В томате с овощами	120	21,53	5,93	7,13	168,75	78
	Хлеб	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Кисель	200	0	0	20	76	291
итого за обед		757	28,25	14,48	59,55	505,39	
Итого за день:		979	35,85	50,58	78,45	1151,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша молочная с рисом	150	2,5	3,1	16	97	
	Батон пшеничный	37	2,64	0,36	15,2	46,5	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за завтрак		409	9,15	36,88	100,2	178,5	
обед	Щи из свежей капусты	250	1,75	5,83	8,4	93,33	52
	Гречка отварная с с.м.	150	10,08	6,26	41,69	267,84	165
	Куры отварные	80	24,7	19,1	11,6	311	120
	Хлеб	37	2,37	0,18	13,38	66,36	
	Чай с сахаром	200	0,01	0,02	9,9	35	268
итого за обед		717	38,91	31,39	84,97	773,53	
Итого за день:		1126	48,06	68,27	185,17	952,03	
Среднее значение за период:		1038,44	39,964	48,064	133,322	1041,91	