

Примерное 10- дневное типовое меню для организации питания обучающихся в МБОУ «Харовская СОШ №2» Харовского муниципального округа

Возрастная категория: 7-11 лет									
№	Д/н	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
<u>1</u>	<u>1</u>	Завтрак	Рис отварной	150	3,78	5,29	38,34	222,20	385
			Котлета из свинины	75	7,28	18,76	9,10	233,80	339
			Салат овощной (помидор-перец)	60	0,60	3,66	2,58	45,60	20
			Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	486
			Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/р
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
1	1		Итого за завтрак:	625	14,26	28,71	83,72	734,60	
1	1	Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44
			Макроны/сыр (150/30)	180	11,80	12,47	38,34	316,80	227/366
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	80,00	293
			Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/р
1	1		Итого за обед:	770	16,13	19,13	86,33	635,04	
<u>1</u>	<u>2</u>	Завтрак	Макаронны отварные	150	5,20	5,27	37,44	220,80	35
			Биточек из индейки	90	14,07	10,20	12,95	201,13	372
			Огурец свежий (порциями)	70	0,70	0,00	1,40	8,40	148
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	80,00	293
			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	б/р
1	2		Итого за завтрак:	650	22,87	16,07	85,49	629,33	
	2	Обед	Борщ из свежей капусты с курой	250	14,11	18,15	12,17	156,45	93

			Оладьи с джемом 150/30	180	10,39	11,26	76,70	450,20	526
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Чай сладкий	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299
			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	б/р
<u>1</u>	<u>3</u>		Итого за обед:	770	27,40	30,01	109,85	770,77	
	3	Завтрак	Запеканка творожная с джемом 150/30	180	10,43	31,40	34,38	386,35	141
			Чай сладкий с лимоном	215	0,20	0,00	11,00	45,60	298
			Фрукт (банан)	200	2,20	0,60	43,00	178,00	б/р
1	3		Итого за завтрак:	595	12,83	32,00	88,38	609,95	
	3	Обед	Рассольник с курой	250	5,03	11,30	32,38	149,60	99
			Пюре картофельное	150	2,89	7,44	45,22	348,37	241
			Тефтели ежи/соус (60/30)	90	8,77	27,50	10,83	324,76	202
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	80,00	293
1	3		Итого за обед:	730	18,69	46,64	114,03	978,73	
<u>1</u>	<u>4</u>	Завтрак	Греча отварная	150	8,97	6,82	46,92	271,70	219
			Гуляш мясной	90	8,12	25,04	5,67	277,48	224
			Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,56	54,60	26
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Чай сладкий	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299
1	4	:	Итого за завтрак	540	19,93	35,92	70,03	724,90	768
	4	Обед	Щи из свежей капусты с курой	250	2,09	6,33	10,64	167,83	103
			Макароны отварные	150	5,20	5,27	37,44	220,80	35
			Котлета куриная/соус (70/20)	90	12,40	9,20	11,50	183,00	374
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Чай сладкий	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299
			Итого за обед:	730	21,69	21,20	72,46	692,75	
<u>1</u>	<u>5</u>	Завтрак	Омлет натуральный	130	11,10	15,55	2,00	202,00	132
			Кура отварная	70	11,00	12,00	8,00	186,00	209
			Салат из свежей капусты	60	0,72	3,06	3,30	43,80	2
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р

			Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496
1	5		Итого за завтрак:	500	25,49	31,28	33,20	585,80	
	5	Обед	Свекольник	250	1,75	4,60	9,13	94,69	43
			Пюре картофельное	150	2,89	7,44	45,22	348,37	241
			Суфле мясное	100	19,00	17,00	2,50	243,00	346
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Консервированные овощи в ассортименте	60	1,80	1,20	4,20	24,00	149
			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	б/р
1	5		Итого за обед:	700	28,34	30,84	70,75	829,06	
<u>2</u>	<u>1</u>	Завтрак	Каша рисовая в ассортименте (200/10)	210	5,45	11,85	31,30	252,40	112
			Бутерброд масло/сыр (40/10/30)	80	10,70	14,90	29,80	298,00	376
			Какао на сгущеном молоке	200	3,76	4,00	22,80	146,00	271
			Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/р
2	1		Итого за завтрак	590	20,31	31,15	93,70	743,40	
2	1	Обед	Суп гороховый	250	11,60	15,35	23,20	205,45	45
			Рис отварной	150	3,78	5,29	38,34	222,00	385
			Котлета домашняя/соус (70/20)	90	10,40	9,20	11,50	183,00	339
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Чай сладкий	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299
2	1		Итого за обед:	730	27,78	30,24	85,92	731,57	
<u>2</u>	<u>2</u>	Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	16,61	20,90	39,92	411,51	206
			Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	б/р
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Кофейный напиток	200	3,04	3,42	25,96	147,48	466
			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	б/р
2	2		Итого за завтрак	600	22,55	24,92	77,38	685,19	
2	2	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	14,85	33,35	214,85	47
			Рис отварной	150	3,78	5,29	38,34	222,20	224

			Рыба запеченная	90	12,60	9,00	4,50	144,00	377
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	80,00	293
2	2		Итого за обед:	730	25,83	29,54	101,79	737,05	
<u>2</u>	<u>3</u>	Завтрак	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	241
			Мясо тушеное/соус (50/50)	100	16,00	15,00	5,00	219,00	321
			Помидор свежий	60	0,30	0,00	0,10	2,20	148
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Чай сладки с лимоном	215	0,20	0,00	11,00	45,60	298
2	3		Итого за завтрак:	565	21,65	22,15	39,60	506,30	
2	3	Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,93	5,86	12,59	115,24	116
			Азу	100	13,30	12,70	4,00	184,00	325
			Рис отварной	150	3,78	5,29	38,34	222,20	224
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	80,00	293
2	3		Итого за обед:	740	21,01	24,25	80,53	677,44	
<u>2</u>	<u>4</u>	Завтрак	Макаронны отварные	150	5,20	5,27	37,44	220,80	227
			Котлета домашняя	70	8,08	7,15	8,94	142,33	339
			Овощи свежие (порциями)	60	0,60	0,00	1,20	7,20	148
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	274
			Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	б/р
2	4		Итого за завтрак:	620	17,64	13,12	88,50	609,52	
2	4	Обед	Суп рыбный	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
			Греча отварная	150	8,97	6,62	46,92	271,70	219
			Гуляш мясной	100	9,02	27,82	6,30	308,32	180
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Чай сладки с лимоном	215	0,20	0,00	11,00	45,60	298
2	4		Итого за обед:	755	26,81	43,15	87,10	886,10	
<u>2</u>	<u>5</u>	Завтрак	Рис отварной	150	3,78	5,29	38,34	222,20	385

			Котлета рыбная	70	8,86	5,44	9,41	121,95	161
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
			Сдоба (в ассортименте)	60	4,37	7,07	36,80	228,20	312
2	5		Итого за завтрак:	520	19,26	18,45	111,50	752,42	
2	5	Обед	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	72
			Жаркое по-домашнему	200	16,61	20,90	39,92	411,51	206
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	1,60	76,00	б/р
			Сок	200	0,00	0,00	24,00	80,00	293
			Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	б/р
2	5		Итого за обед:	750	20,92	29,04	82,75	715,30	