



Меню школьной столовой МКОУ «Хомутовская СОШ»

Возрастная категория: 7-11 лет .

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Калорийность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/20/10	7.5	7.4	25.6	250.5	64
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/10	-	-	15.2	76	121
	Булка с маслом и сыром	100/10/10	2.4	18,3	68,3	320	1
	Итого за завтрак		9.9	10.7	44.2	353	
Обед							
	Суп картофельный гороховый	200	14.9	13.9	23.3	199	34
	Макароны отварные	150	3.6	3.2	21.6	139	75
	Тефтеля	106	16	30.6	9.7	177	
	Хлеб ржаной йодированный	44	1.6	0.3	42.5	72.3	
	Какао на сгущенном молоке	200	0	6.1	52.7	218.5	117
	Итого за обед		36.1	36.3	156.8	1057.2	
Полдник							
	Плюшка	150	7.7	7.9	20.1	144.8	
	Кисель	200	0	0	13.5	90	118

	Итого за полдник		7.7	7.9	33.55	234.8	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,1	16.1	20,6	152.5	13
	Витушка	130	4,8	6,3	69,2	192,7	223
	Чай с сахаром	200	4,5	-	4,6	7,8	122
	итого		21.1	22.4	94.4	353	
Обед	Щи со свежей капустой	200	7,6	7,5	22,6	245	28
	Картофель отварной	150	2,1	3	31,2	304.2	54
	Рыба запеченная пунтагасиас	90	13,73	6,1	0	310.8	89
	Огурец порцион.	60	1,5	-	0,9	11,5	25
	Компот из замороженных фруктов клубника	200	0,4	0	3,6	58	119
	Хлеб ржаной йодир	44	2,6	2,8	52,9	128,5	
	Итого за обед		24.9	24.9	106.6	1058	
Полдник	Сок мультифрукт	200	3.9	0	8.6	103	
	Пирог с повидлом	100	3.8	7.9	24.9	131	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	234	
	Всего за день		53.7	55.2	234.5	1645	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная с маслом и сахаром	150/10/10	19,8	20.1	47,5	250.4	69
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	17,6	58	122
	пряник	30.0	1.45	2.6	10.2	22.4	
	Фрукты	100	0.66	0	15.5	22.2	
	итого		22.3	22.7	90.8	353	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	3,6	4,4	33.3	225	138
	Гречка отварная	150	10.9	9,4	28.4	250	106
	Куры отварные	120	9.0	13.3	0	250	185
	Сок натуральный	200	0,6	0	26.8	86	
	Хлеб ржаной йодир	44	1,6	0,5	14.7	108,5	
	Итого		25.7	27.6	103.2	1058	
Полдник	Ватрушка	100	7.7	7.9	11.1	203	639
	Компот из з/ф ассорти	200	0	0	22.4	32	115
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		55.5	58.2	234.7	1646	

День 1							
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	150/10/10	4,2	10	30,1	184.1	181
	Чай с сахаром	190/10	0	0	10.2	76	123
	Печенье	30.0	8.0	5.1	8.1	25.9	
	итого		22.5	23.4	93.6	353	
Обед	Суп «Полевой»	200	7.9	2.8	38.7	190.8	79
	Рис отварной	150	8.6	9,4	26	280.3	250
	Котлета свиная	106	5.1	10.9	22.1	251.3	105
	Компот из с/ф ассорти	200	0,4	0	3,6	58	122
	Хлеб ржаной йодированный	44	1,6	0,5	18.3	138.8	
	Итого за обед		23.5	23.6	108.4	1058	
Полдник							
	Булка «Праздничная»	100	7.7	7.9	20.1	144.8	
	Кисель витаминиз.	200	0	0	13.5	90	118
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	234.8	
	Всего за день		53.7	54.9	235.5	1645	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10,8	10,4	39.2	182	13
	Какао на сгущенном молоке	200	4,1	4.9	20.7	82.2	117
	Булка сыр масло	100/15/15	4.1	5.7	23.8	88.8	223
	Итого		20.4	21.0	83.7	353	
Обед	Суп -рассольник	200	5,1	5,2	6,2	242,3	99
	Гречка отварная	150	3,6	3,2	21,6	339	106
	Куры отварные	120	14.7	18	0	318.2	185
	Сок из яблок натур	200	0,6	0	65.7	50	
	Хлеб ржаной йодированный	44	1,6	0,5	22,9	108,5	
	Итого за обед		25.6	26.9	117.3	1058	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	27.2	218.5	117
	Слойка с повидлом	100	7.7	1.8	6.3	167	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		53.7	55.8	234.5	1646	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	7,5	7,4	29,9	250,5	64
	Компот из з/ф	200	0,4	0	21,6	158	122
	Краусан	130	5.6	6.9	5.7	62.4	
	итого		13.5	14.3	57.2	353	

Обед	Щи со свежей капустой	200	7,6	12,5	34.7	245	28
	Картофель отварной	150	3.8	7	43.7	254	52
	Рыба запеченная минтай	106	18,9	12.7	0	318,2	89
	Сок натуральный мультифрукт.	200	0,6	0	42,9	76	
	Хлеб ржаной йодир	44	1,6	0,5	22,9	108,5	
	Итого за обед		32.5	32.7	143.8	1057	
Полдник	Компот из с/ф ассорти	200	0	0	3.6	77	
	Ромашка	100	7.7	7.9	19.9	158	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	233	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	
День 4							
Завтрак	Каша пшенная с маслом и сахаром	150/10/10	13.0	15.4	47,5	188.2	69
	Чай с сахаром	200	0	0	15,2	76	117
	Булка с повидлом	130	3.5	4.7	18.8	88.8	
	итого		19.8	20.1	81.5	353	
Обед	Суп с горохом	200	10,8	6.9	10,3	299	139
	Плов с мясом ц/б	150	1,5	4,2	50.3	245	99
	Свекла тушеная	60	7.9	9,1	0	125,0	97
	Сок натуральный ананас	200	3,2	3,3	24	142	
	Хлеб ржаной йодир	44	1,6	0,5	22,9	108,5	
	Итого за обед		26.2	26.9	119.5	1058	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100	2.9	4.0	24.9	131	401
	Кисломолочный продукт	200	4.8	3.9	8.6	104	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	10.3	9.9	31.8	156.4	13
	Компот из св. фруктов	200	0,4	0	8,6	78	122
	Ватрушка с джемом	130	9.7	10.9	42.8	117.6	
	итого		20.4	20.8	83.2	352	
Обед	Борщ со св. капустой	200	9.6	11.5	22.6	251.2	252
	Картофель тушёный	150	8.3	9,4	10.9	301.6	52
	Биточки	100	3.6	2,5	14.3	253.2	30
	Хлеб пшеничный	44	2,6	2,8	22.2	128,5	

	Кисель витамин.	200	0	0	67.3	90	118
	Итого за обед		25.6	26.5	117.8	1058	
Полдник	Йогурт	100	5	3.2	3.5	68	
	Вафли	200	2.7	4.7	30	167	
	Итого за полдник		7.7	7.9	33.5	235	
	Всего за день		53.7	54.9	234.5	1645	
	Всего за завтраки		208.6	195.7	795	3176.7	
	Всего за обеды		252.8	278.5	1217.2	10578. 2	
	Всего за полдни		77	79	335	2350	
	Всего за 10 дней		538.4	553.2	2347	16105	