

Утверждаю:

Директор МКОУ «Чинеевская средняя
общеобразовательная школа»

Н.А.Морозова

Приказ № 83 от «11» 05 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 12 лет и старше с изменениями
МКОУ «Чинеевская средняя общеобразовательная школа»
весна-лето
2020-2021 учебный год

С. Чинеево

Основное меню

№ рецептуры (12 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,5	27,9	88,6	715,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Булочка «Школьная»	60	5,01	1,92	33,57	172,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого за завтрак:	550	41,91	34,58	151,47	1080,7
	Обед					
54-1с-2020	Жаркое –по домашнему	250	20,1	19,3	17,1	323
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	510	24,4	20,0	47,6	468,3
	Итого за день:	1060	66,31	54,58	199,07	1549
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша молочная рисовая	250	5,2	6,5	28,4	193,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0,5	17,8	88,0
	Итого за завтрак:	495	12	10,5	57,4	372,9
	Обед					
54-9-2020	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	460	24,4	20	47,7	468,2
	Итого за день:	955	36,4	30,5	105,1	841,16

№ рецептуры(12 лет и старше))	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<u>Среда 1 неделя</u>					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,3	11,6	37,5	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прим. 54-1з-2020	Хлеб пшеничный Сыр порциями	45 25	3 3,5	0,5 4,4	17,8 0	88,0 53,7
	Итого за завтрак:	520	15	16,5	61,7	456,5
	Обед					
54-2с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250	6,68	4,6	16,28	133,14
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,5	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	510	11,18	5,8	59,88	331,54
	Итого за день:	1030	26,18	22,3	121,58	788,04
	<u>Четверг, 1 неделя</u>					
	Завтрак					
390	Каша манная молочная	250	6,24	6,10	19,70	158,64
54-21гн-2020 1	Какао с молоком Бутерброд с маслом	200 25	4,6 1,22	4,4 7,63	12,5 7,81	107,2 105
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за завтрак:	505	14,06	18,53	51,91	429,54
	Обед					
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные Гуляш из курицы	200 100	5,3	5,5	32,7	202
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	560				
	Итого за день:					
№ рецептуры (12лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	<u>Пятница 1 неделя</u>					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	12,8	34,2	285,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прим. 54-1з-2020	Хлеб пшеничный Сыр порциями	45 15	3 3,5	0,5 4,4	17,8 0	88,0 53,7
	Итого за завтрак:	510	15,3	17,7	58,4	454,3
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,1	7,4	43,7	269,3

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	510	14,9	11,6	78,7	477,9
	Итого за день:	1020	30,2	29,3	137,1	932,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	27,5	27,9	88,6	715,1
54-23гн-2020 54-19з-2020	Кофейный напиток с молоком Масло сливочное порциями	200 10	3,8 0,1	3,5 8,2	11,2 0,1	91,2 74,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за завтрак:	480	35,4	40,3	123,7	998,5
	Обед					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из курицы	200 120	22,1	22,8	13,2	347,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	580				
	Итого за день:					

№ рецептуры (12 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
390	Каша манная молочная	250	6,24	6,1	19,70	158,17
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром. 54-19з-2020	Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями	45 10	3 0,1	0,5 8,2	17,8 0,1	88 74,8
Итого за завтрак:		505	13,94	19,2	50,1	428,17
Обед						
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,74	6,24	13,6	129,38
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за обед:		510	9,04	6,94	44,1	274,68
Итого за день:		1015	22,98	26,14	94,1	702,85
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,2	6,5	28,4	193,7
54-2гн-2020 54-19з-2020	Чай с сахаром Масло сливочное порциями	200 10	0,2 0,1	0 8,2	6,5 0,1	26,8 74,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9
Итого за завтрак:		490	7,8	15,5	51	377,2
Обед						
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	14,3	3,3	10	127,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Итого за обед:		560	23,8	9,5	73	473,3
Итого за день:		1050	31,6	25	124	850,5
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
390	Каша пшеничная молочная	250	4,0	4,0	12,3	107,6
Прим. 54-3гн-2020	Хлеб пшеничный Масло сливочное порциями	40 10	4,8 0,1	0,36 8,2	16,8 0,1	86,4 74,8
54-3гн-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9

2020						
	Итого за завтрак:	500	9,2	12,56	35,9	296,7
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,62	6,06	5,7	96,06
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,03
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	510	9,12	6,76	49,3	294,49
	Итого за день:	1010	18,32	19,32	85,2	591,19
	<u>Пятница, 2 неделя</u>					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	12,8	34,2	285,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,62	4,4	12,5	107,2
Пром. 3	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Бутерброд с сыром	25	3,44	3,38	7,71	75,7
	Итого за завтрак:	505	18,66	20,98	66,31	527,4
	Обед					
54-6г-2020	Гуляш из курицы	120	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	11,1	5,9	5	117,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед:	580				
	Итого за день:	1085				