

МКОУ «Основная общеобразовательная школа» д.Ивановское



В.А.Веселов  
13.12.2024

10-дневное меню горячего питания  
для учащихся 5-9 классов МКОУ «ООШ» д.Ивановское

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углев		
Неделя 1 День 1							
Обед	Салат из капусты с луком и морковью с маслом растит	100	1	6	4	122	33
	Щи из свежей капусты с мясом куриным	200	1	4	6	82	287
	Котлета п/ф "Школьная"	100	10	14	6	240	534
	Рис отварной с овощной подливой	200	10	10	34	305	625
	Яблоко	50	0	0	8	85	749
	Батон пшеничный	40	2	1	20	104	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
Кисель из п/ф	200	1	0	29	284	791	
Итого на обед		890	27	35	117	1174	
Неделя 1 День 2							
Обед	Салат из свёклы с яблоком и мас растител	100	1	4	7	86	93
	Суп вермишелевый с мясом куриным	250	2	5	13	85	242
	Гуляш из мяса кур с овощами	100	9	7	2	230	580
	Гречка отварная с маслом сливочным	200	12	16	33	317	627
	Печенье	50	2	0	13	270	949
	Батон пшеничный	40	3	1	20	104	б/н
	Хлеб ржаной	40	2	0	10	52	б/н
Компот из яблук	200	1	0	32	143	817	
Итого на обед		940	32	33	130	1287	
Неделя 1 День 3							
Обед	Салат из моркови с яблоком и мас растит	100	1	4	7	86	67
	Суп рыбный из консервов	200	7	7	11	134	245
	Филе минтая припущенное с овощами	100	13	9	0	250	444
	Пюре картофельное с молоком и мас слив	200	3	5	20	185	643
	Бананы	100	1	0	23	91	741
	Батон пшеничный	40	3	1	20	104	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
Какао с молоком	200	3	2	20	114	771	
Итого на обед		930	33	27	111	1016	
Неделя 1 День 4							
Обед	Салат из капусты с луком, морковью и маслом растительным	100	1	4	7	86	33
	Суп гороховый с мясом куриным	200	4	4	13	119	241
	Биточки мясные	100	10	14	6	243	534
	Макароны отварные с овощной подливой	200	5	6	30	235	400
	Печенье	50	2	1	13	271	949
	Батон пшеничный	40	3	2	20	104	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
Чай с лимоном	200	0	0	14	62	779	
Итого на обед		890	27	31	113	1172	
Неделя 1 День 5							
Обед	Салат из моркови с яблоком и масс растит	100	1	4	7	86	67
	Суп вермишелевый с мясом куриным	200	2	2	14	85	242
	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	250	3	4	14	102	349
	Какао с молоком	200	4	3	25	138	771
	Яблоко	100	0	0	9	85	749



	Батон пшеничный	40	3	1	21	105	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
Итого на обед		880	15	14	100	653	
Неделя 2 День 1							
Обед	Салат из капусты с яблоком и мас растит	100	1	4	7	86	33
	Суп с рисовой крупой с мясом куриным	200	2	2	10	75	244
	Котлета "Школьная"	100	10	14	6	243	534
	Макароны отварные с овощной подливой	200	5	6	30	235	400
	Печенье	50	2	1	14	271	949
	Батон пшеничный	40	3	1	20	105	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
	Кисель из п/ф	200	1	0	29	122	791
Итого на обед		840	35	28	126	1189	
Неделя 2 День 2							
Обед	Салат из свёклы с яблоком и мас растител	100	1	6	4	122	93
	Борщ из свежей капусты с мясом куриным	200	2	5	11	95	215
	Гуляш из мяса кур с овощами	100	9	8	2	230	580
	Рис отварной с маслом сливочным	200	11	13	25	250	625
	Яблоко	50	0	0	8	85	749
	Батон пшеничный	40	3	1	21	105	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
		Компот из яблок	200	1	0	32	143
Итого на обед		890	29	33	113	1082	
Неделя 2 День 3							
Обед	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	100	1	4	7	86	33
	Суп рыбный из консервов	200	7	7	11	134	245
	Биточки мясные	100	12	19	10	322	534
	Гречка отварная с овощной подливой	200	12	16	33	317	627
	Печенье	50	2	1	14	271	949
	Батон пшеничный	40	3	1	21	105	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
		Какао с молоком	200	4	3	25	138
Итого на обед		880	43	51	131	1325	
Неделя 2 День 4							
Обед	Салат из моркови с яблоком и масл растит	100	1	4	7	86	67
	Суп гороховый с мясом куриным	200	4	4	13	119	241
	Филе минтая припущенное с овощами	100	13	9	0	251	444
	Пюре картофельное с молоком и мас слив	200	3	5	20	165	643
	Бананы	100	1	0	23	91	741
	Батон пшеничный	40	3	1	21	105	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
		Чай с лимоном	200	0	0	15	62
Итого на обед		930	27	23	109	1031	
Неделя 2 День 5							
	Салат из моркови с яблоком и маслом растительным	100	1	4	7	86	67
	Суп с гречневой крупой с мясом куриным	200	2	2	10	70	244
	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	250	5	3	21	127	349
	Какао с молоком	200	4	3	25	138	771
	Печенье	50	2	1	14	271	949
	Батон пшеничный	40	3	1	21	105	б/н
	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	б/н
Итого на обед		870	19	14	108	849	

Ответственный за питание

 О.А.Капорцева

Повар



Е.Г.Мальцева