

Утверждаю:

Директор МОБУ «ООШ с. Соловьёвка»

О.А. Супрунова



## **Примерное десятидневное меню**

**горячего питания**

**для обучающихся 5-9 классов**

**МОБУ «ООШ с.Соловьёвка»**

**Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 5-9 классов**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Школа	Прием пищи	поздешельник	12-18 лет																																																																		
			МОБУ" ООШ с.Соловьёвка"	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы																																																										
I смена			гор.блюдо	хлеб	ТК№ 173	Каша вязкая с морковью (манная) со слив./маслом	260	248	8,05	6,83	38,8																																																										
												гастрономия	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1																																																		
																				хол.напиток	ТК№ 41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1																																										
																												гор.напиток	ТК№965	Молоко кипячёное	200	108	5,8	5	9,6																																		
																																				фрукт	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3																										
																																													ТК№847	Яблоко	130	61,1	0,5	12,7	86,6																		
																																																				<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>770</b>	<b>612,1</b>	<b>17,28</b>	<b>20,93</b>	<b>86,6</b>						
																																																				гор.блюдо	хлеб	ТК№ 168	Рисовая каша со слив./маслом молочная	210	197	3,09	4,07	36,98									
																																																													гастрономия	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	
																																																																					хол.напиток
гор.напиток	ТК№965	Молоко кипячёное	200	108	5,8	5	9,6																																																														
								фрукт	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	15,3	13,4																																																						
																	ТК№847	Груша	130	61,1	0,5	0,4	18,07	91,48																																													
																									<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>650</b>	<b>585,70</b>	<b>12,42</b>	<b>18,07</b>																																		

Школа	Прием пищи	вторник	12-18 лет																																																																
			МОБУ" ООШ с.Соловьёвка"	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы																																																								
I смена			хол.блюдо	салат	ТК№13	Салат из свежих огурцов	100	67	0,8	6,09	3																																																								
												гор.блюдо	ТК№286	Тефтели мясные	100	211,1	8,88	13,88	11,88																																																
																				гарнир	ТК№679	Каша гречневая рассыпчатая	180	276,53	8,95	6,8	43																																								
																												хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1																																
																																				гор.напиток	ТК№959	Какао с молоком	200	145,2	3,52	3,72	25,49																								
																																												хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6																
																																																				<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>810</b>	<b>889,83</b>	<b>30,58</b>	<b>35,79</b>	<b>109,07</b>				
																																																				хол.блюдо	ТК№38	Салат из моркови с яблоком	100	40,4	1,08	0,18	8,62								
																																																												гор.блюдо	ТК№255	Рыбные котлеты	100	143,75	14,99	5,06	9,59
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1																																																												
								гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3																																																				
																хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6																																												
																								<b>Итого за прием пищи:</b>							<b>810</b>	<b>601,45</b>	<b>28,47</b>	<b>16,3</b>	<b>83,74</b>																																



прием пищи	Раздел	№ респ.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>смена</b>	гор.блюдо	ТК№469	<b>Вариант 1</b> Запеканка творожная (со сметаной)	200	310,66	30,93	22,89	36
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1,3	Масло сливочное крестьянское	10	112,2	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3
	хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
	фрукт	ТК№847	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>735,96</b>	<b>41,56</b>	<b>42,59</b>	<b>85,8</b>
			<b>Вариант 2</b>					
	гор.блюдо	ТК№235	Омлет с зеленым горошком	210	345	18,2	27,6	5,4
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
гастрономия	ТК№41	Масло сливочное крестьянское	10	75	0,1	8,3	0,1	
гор.напиток	ТК№945	Чай с молоком и сахаром	200	86	1,4	1,6	16,4	
хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6	
фрукт	ТК№847	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>757,1</b>	<b>28,6</b>	<b>43,2</b>	<b>61,0</b>	

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Школа	Прием пищи	Раздел	№ респ.	Блюдо	12-18 лет				
					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>повзрелый-ник</b> МОБУ "ООШе.Соловьёвка"	<b>1 смена</b>	гор.блюдо	ТК№438	<b>Вариант 1</b> Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	345,9	18,99	28,32	3,51
		хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
		гастрономия	ТК№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
		гастрономия	ТК№42	Сыр (порциями)	30	109,2	6,96	8,85	0
		гор.напиток	ТК№959	Какао с молоком	200	145	3,52	3,72	25,49
		фрукт	ТК№847	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
		хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>926,2</b>	<b>38,5</b>	<b>54,89</b>	<b>68,2</b>
				<b>Вариант 2</b>					
		гор.блюдо	ТК№168	Каша рисовая с молоком	260	319	7,2	9,9	48,9
хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1		
гастрономия	ТК№41	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1		
гастрономия	ТК№42	Сыр (порциями)	30	109,2	6,96	8,85	0		
гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3		
фрукт	ТК№847	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7		
хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5,8	5	9,6		
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>792,30</b>	<b>23,39</b>	<b>32,85</b>	<b>96,70</b>		

Школа		вторник				12-18 лет				
Прием пищи	МОБУ "ООШ с.Соловьёвка"	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
				<b>Вариант 1</b>						
<b>1 смена</b>		гор.блюдо	ТК№626	Запеканка картофельная с мясом	280	481.6	27.44	24.75	33.37	
		хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6.4	12.5	14.6	
		гор.напиток	ТК№959	Какао с молоком	200	145.2	3.52	3.72	25.49	
		хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6	
		фрукт	ТК№847	Яблоко	130	61.1	0.5	0.4	13.4	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>996.9</b>	<b>43.66</b>	<b>46.37</b>	<b>96.46</b>	
				<b>Вариант 2</b>						
		гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	280	583.8	25.48	32.48	45.08	
		хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6.4	12.5	14.6	
		гор.напиток	ТК№943	Чай с сахаром	200	36	0.2	0	9.1	
		хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6	
		фрукт	ТК№847	Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>989.90</b>	<b>38.38</b>	<b>50.38</b>	<b>91.78</b>	

Школа		среда				12-18 лет				
Прием пищи	МОБУ "ООШ с.Соловьёвка"	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
				<b>Вариант 1</b>						
<b>1 смена</b>		гор.блюдо	ТК№244	Запеканка из творога с морковью	200	405	24.3	18	37.1	
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1	
		гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3	
		хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6	
		фрукт	ТК№847	Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>694.1</b>	<b>33.43</b>	<b>23.7</b>	<b>85.5</b>	
				<b>Вариант 2</b>						
		гор.блюдо	ТК№423	Лашевник с творогом, со сметаной	200/10	401.51	21.79	16.2	42.07	
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1	
		гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3	
		хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6	
		фрукт	ТК№847	Яблоко	130	61.1	0.5	0.4	12.7	
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>690.61</b>	<b>30.92</b>	<b>21.90</b>	<b>89.77</b>	

четверг

вторник		12-18 лет						
Школа	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи								
			<b>Вариант 1</b>					
<b>1 смена</b>	гор.блюдо	ТК№626	Запеканка картофельная с мясом	280	481.6	27.44	24.75	33.37
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6.4	12.5	14.6
	гор.напиток	ТК№959	Какао с молоком	200	145.2	3.52	3.72	25.49
	хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт	ТК№847	Яблоко	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>996.9</b>	<b>43.66</b>	<b>46.37</b>	<b>96.46</b>
			<b>Вариант 2</b>					
	гор.блюдо	ТК№138	Шов из курицы	280	583.8	25.48	32.48	45.08
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6.4	12.5	14.6
	гор.напиток	ТК№943	Чай с сахаром	200	36	0.2	0	9.1
	хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт	ТК№847	Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>989.90</b>	<b>38.38</b>	<b>50.38</b>	<b>91.78</b>

среда		12-18лет						
Школа	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи								
			<b>Вариант 1</b>					
<b>1 смена</b>	гор.блюдо	ТК№244	Запеканка из творога с морковью	200	405	24.3	18	37.1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3
	хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт	ТК№847	Груша	130	61.1	0.5	0.4	13.4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>694.1</b>	<b>33.43</b>	<b>23.7</b>	<b>85.5</b>
			<b>Вариант 2</b>					
	гор.блюдо	ТК№423	Лапшевник с творогом, со сметаной	200/10	401.51	21.79	16.2	42.07
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2.63	0.3	16.1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0	9.3
	хол.напиток	ТК№965	Молоко	200	108	5.8	5	9.6
	фрукт	ТК№847	Яблоко	130	61.1	0.5	0.4	12.7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>690.61</b>	<b>30.92</b>	<b>21.90</b>	<b>89.77</b>

четверг

Школа		МОБУ"ООШС.Соловьёвка"				12-18 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 смена</b>	гор.блюдо	ТК№203	<b>Вариант 1</b> Каша пшеничная вязкая с тыквой Бутерброд с маслом и сыром Чай с лимоном и сахаром Яблоки печеные Молоко <b>Итого за прием пищи:</b>	200	265.94	8.32	8.86	37.29	
	хлеб	ТК№2		55	201	6.4	12.5	14.6	
	гор.напиток	ТК№302		200	38	0.2	0	9.3	
	фрукт	ТК№7.14		170	207	0.6	0.6	49.9	
	хол.напиток	ТК№965		200	108	5.8	5	9.6	
				<b>825</b>	<b>819.94</b>	<b>21.32</b>	<b>26.96</b>	<b>120.69</b>	
	гор.блюдо	ТК№221		<b>Вариант 2</b> Плов с фруктами Бутерброд с маслом и сыром Чай с лимоном и сахаром Яблоки печеные Молоко <b>Итого за прием пищи:</b>	200	365.55	4.5	15	51.11
	хлеб	ТК№2			55	201	6.4	12.5	14.6
	гор.напиток	ТК№302			200	38	0.2	0	9.3
	фрукт	ТК№7.14			170	207	0.6	0.6	49.9
хол.напиток	ТК№965	200	108		5.8	5	9.6		
		<b>825</b>	<b>919.55</b>	<b>17.50</b>	<b>33.10</b>	<b>134.51</b>			

Школа		МОБУ"ООШС.Соловьёвка"				12-18 лет			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 смена</b>	гор.блюдо	ТК№304	<b>Вариант 1</b> Плов из птицы Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный) Масло сливочное (порциями) Чай с лимоном Молоко Яблоко <b>Итого за прием пищи:</b>	260	471.25	25.38	21.25	44.61	
	хлеб	ТК№1.5		30	82	2.63	0.3	16.1	
	гастрономия	ТК№41		10	75	0.1	12.4	0.1	
	гор.напиток	ТК№302		200	38	0.2	0	9.3	
	хол.напиток	ТК№965		200	108	5.8	5	9.6	
	фрукт	ТК№847		130	61.1	0.5	0.4	12.7	
				<b>830</b>	<b>835.35</b>	<b>34.61</b>	<b>39.35</b>	<b>92.41</b>	
	гор.блюдо	ТК№90		<b>Вариант 2</b> Рыба, запеченная с картофелем Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный) Масло сливочное (порциями) Чай с лимоном Молоко Яблоко <b>Итого за прием пищи:</b>	280	339.5	22.28	16.91	23.21
	хлеб	ТК№1.5			30	82	2.63	0.3	16.1
	гастрономия	ТК№41			10	75	0.1	12.4	0.1
гор.напиток	ТК№302	200	38		0.2	0	9.3		
хол.напиток	ТК№965	200	108		5.8	5	9.6		
		<b>850</b>	<b>703.60</b>	<b>31.51</b>	<b>35.01</b>	<b>71.01</b>			