

Согласовано:
Директор МБОУ СШ №10

Коноплев О. Н.

Утверждено:
Директор ООО «Альтернатива»

Вострокнутова Е. Ф.

Меню

**Завтраков, обедов и полдников для организованного питания
учащихся МБОУ СШ № 10 от 7 до 11 лет апрель-май**

Наименование	Вес, гр	Эн. Ценность, ккал	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
1 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК					
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	214	5,04	7,63	31,04
Бутерброд с сыром Российским	40/15/5	197	6,5	9,7	20,6
Какао с молоком витамин.	200	141	5,31	5,4	17,43
Яблоки св.	100	47	0,4	0,4	9,8
Итог по группе	565	599	17,25	23,13	78,87
<u>Обед</u>					
Суп с макаронами, картофелем и птицей	200/15	126	5,9	4,38	16,2
Тефтели рыбные	90	119	11,47	3,17	11,62
Соус сметанный-3	40	25	0,56	1,45	3,47
Пюре картофельное	150	152	3,11	7,12	15,77
Салат из свежих огурцов с р/м	60	42	0,39	4,06	1,06
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Сок яблочный	200	86	1	0,2	20,2
Итог по группе	840	754	29,53	21,38	113,42
<u>Полдник</u>					
Гренки с вареным сгущенным молоком	55	161	4,58	4,24	26,41
Кисель «Витошка» с витаминами	200	95	0	0	23,5
Итог по группе	255	256	4,58	4,24	49,91
1 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК					
<u>Завтрак</u>					
Котлеты рубленые из цыплят	70	141	10,46	7,72	5,4
Масло сладко-сливочное прокипяченное	5	37	0,02	4,12	0,04
Макаронные изделия отварные	150	200	5,31	6,2	28,71
Гарнир из свеж. огурцов (6 вар)	35	4	0,24	0,03	0,66
Батон нарезной	40	105	3	1,16	20,56

Чай витаминизированный «Витошкой»	210	39	0,1	0,03	9,72
Итог по группе	510	526	19,13	19,26	65,09
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с горохом на м/б	200	107	4,92	2,58	18,02
Азу из свинины	200	398	14	27,5	20,76
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	46	0,49	4,08	1,56
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Компот из вишни	200	50	0,16	0,04	12,1
Итог по группе	760	805	26,67	35,2	97,54
<u>Полдник</u>					
Напиток Снежок 2,5 %	200	158	2,25	0,9	15,3
Батон нарезной	30	78	2,25	0,9	15,3
Апельсины свеж.	100	43	0,9	0,2	8,1
Итог по группе	330	279	8,55	6,1	45
1 НЕДЕЛЯ. СРЕДА					
<u>Завтрак</u>					
Запеканка из творога	120	283	17,85	14,7	18,23
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 %	20	66	1,44	1,7	11,1
Батон нарезной	40	105	3	1,16	20,56
Чай с лимоном	220	54	0,16	0,03	13,2
Бананы св.	100	96	1,5	0,5	21
Итог по группе	500	604	23,95	18,09	84,09
<u>Обед</u>					
Щи из св. капусты с карт., сметаной и цыпленком	200/15/5	97	5,21	4,94	6,18
Оладьи из печени	100	250	18	13,98	12,56
Масло сладко-сливочное прокипяченное	5	37	0,02	4,12	0,04
Пюре картофельное с морковью	150	149	3,28	7,51	14,37
Гарнир из свежих помидоров (бвар)	60	14	0,66	0,12	2,28
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Компот из черной смородины	200	50	0,22	0,09	11,59
Итог по группе	815	801	34,49	31,76	92,12
<u>Полдник</u>					
Ватрушка с повидлом	100	306	5,91	2,4	66,07
Молоко 3,2 % жирности	200	120	5,8	6,4	9,4
Итог по группе	300	426	11,71	8,7	75,47
1 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ					
<u>Завтрак</u>					
Котлеты рыбные	70	88	9,62	2,63	6,52
Соус томатный	30	24	0,33	1,55	1,96
Пюре картофельное	150	152	3,11	7,12	15,77
Гарнир из сол. огурцов (бвар)	15	2	0,12	0,01	0,25

Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Кофейный напиток с молоком	200	137	4,66	4,84	18,83
Итог по группе	515	520	21,64	16,55	67,93
<u>Обед</u>					
Борщ со св. капустой, картофелем и сметаной	200/5	66	2,26	2,9	5,62
Котлеты мясные	90	245	13,72	17,32	8,6
Масло сладко-сливочное прокипяченное	5	37	0,02	4,12	0,04
Каша гречневая рассыпчатая	150	188	5,62	7,26	25,36
Гарнир из овощей	60	21	1,18	0,06	3,84
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Напиток лимонный	200	53	0,14	0,02	12,46
Итог по группе	805	814	30,04	32,68	101,02
<u>Полдник</u>					
Печенье сахарное	30	125	2,25	2,94	22,32
Йогурт 2,5 % жирности	200	174	5,2	5,2	26
Яблоки св.	100	47	0,4	0,4	9,8
Итог по группе	330	346	7,85	8,54	58,12
1 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА					
<u>Завтрак</u>					
Салат из моркови с сахаром	60	36	0,75	0,06	7,96
Биточки пшенные	150	247	6,61	6,92	39,78
Соус черносмородиновый	25	69	0,08	0,03	16,84
Батон нарезной	40	105	3	1,16	20,56
Чай витамин. «Витошкой»	210	39	0,1	0,03	9,72
Итог по группе	485	496	10,54	8,2	94,86
<u>Обед</u>					
Суп с рисом на курином бульоне	200	76	2,11	2,28	9,25
Цыплята-бройлеры туш. в соусе с овощами	220	345	17,13	22,55	20,9
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	46	0,49	4,08	1,56
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Кисель «Витошка» с витаминами	200	95	0	0	23,5
Итог по группе	780	766	26,83	29,91	100,31
<u>Полдник</u>					
Напиток из плодов шиповника	200	92	0,68	0,28	19,64
Батон нарезной	30	79	2,25	0,87	15,42
Апельсины свеж.	100	43	0,9	0,2	8,1
Итог по группе	330	214	3,83	1,35	43,16
2 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК					
<u>Завтрак</u>					
Каша Дружба (жидкая) с маслом	200/5	196	5,62	5,67	30,16

Бутерброд с сыром Российским	40/15/5	197	6,5	9,7	20,6
Какао с молоком витамин.	200	141	5,31	5,4	17,43
Яблоки св.	100	47	0,4	0,4	9,8
Итог по группе	565	581	17,83	21,17	77,99
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	105	5,03	2,52	12,01
Тефтели (2в) мясные с рисом	90	177	8,42	11,49	10,24
Соус томатный	40	31	0,46	2,06	2,63
Пюре картофельное	150	152	3,11	7,12	15,77
Гарнир из овощей	60	21	1,18	0,06	3,84
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Компот из вишни	200	50	0,16	0,04	12,1
Итог по группе	840	740	25,46	24,29	101,69
<u>Полдник</u>					
Гренки с джемом черносмородиновым	40/15	155	3,59	2,98	29,02
Кефир 2,5 % жирности	200	106	5,8	5	8
Итого по группе	255	261	9,39	7,98	37,02
2 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК					
<u>Завтрак</u>					
Гуляш из цыплят-бройлеров	100	203	12,55	15,48	4,1
Макаронные изделия отварные	150	200	5,31	6,2	28,71
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Чай витамин. «Витошкой»	210	39	0,1	0,03	9,72
Итог по группе	510	559	21,76	22,11	67,13
<u>Обед</u>					
Суп из овощей со сметаной и цыпленком	200/5/15	107	5,2	5,15	9,81
Запеканка картофельная с говяж.сердцем	220	308	16,27	10,32	35,94
Салат из капусты с огурцом и р/м	60	54	0,82	4,06	3,35
Соус сметанный3 с томатом	40	26	0,69	1,29	3,86
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Компот из свежих яблок и клубники	200	49	0,12	0,08	11,76
Итог по группе	820	748	30,2	21,9	109,82
<u>Полдник</u>					
Йогурт 2,5 % жирности	200	174	5,2	5,2	26
Печенье сдобное	30	135	1,92	5,04	20,55
Апельсины свеж.	100	43	0,9	0,2	8,1
Итог по группе	330	352	8,02	10,44	54,65
2 НЕДЕЛЯ. СРЕДА					
<u>Завтрак</u>					
Запеканка из творога	120	283	17,85	14,7	18,23
Соус клубничный	40	105	0,17	0,09	25,57

Бутерброд с маслом	40/5	142	3,02	5,28	20,6
Чай с сахаром	200/10	40	0,1	0,02	10
Бананы св.	100	96	1,5	0,5	21
Итог по группе	515	666	22,64	20,59	95,4
<u>Обед</u>					
Салат из свежих помидоров с р/м	60	50	0,64	4,12	2,2
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5/15	128	5,39	5,29	15,98
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	151	13,26	9,54	4,01
Картофель отварной	150	160	2,89	6,64	20,14
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Сок апельсиновый	200	120	0,7	0,1	13,2
Итог по группе	830	813	29,98	26,69	100,63
<u>Полдник</u>					
Ряженка 2,5 % жирности	200	108	5,8	5	8,4
Пряник заварной	40	146	2,36	1,88	30
Итог по группе	240	254	8,16	6,88	38,4
2 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ					
<u>Завтрак</u>					
Голубцы ленивые	80	115	6,05	7,81	4,92
Соус томатный	40	31	0,46	2,06	2,63
Пюре картофельное	150	152	3,11	7,12	15,77
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Кофейный напиток с молоком	200	137	4,66	4,84	18,83
Итог по группе	520	552	18,08	22,23	66,75
<u>Обед</u>					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	46	0,49	4,08	1,56
Щи из св.капусты со сметаной и птицей	200/5/15	97	5,21	4,94	6,18
Котлеты мясо-карт. по-хлыновски	90	234	11,73	17,14	7,63
Масло сладко-сливочное прокипяченное	5	37	0,02	4,12	0,04
Рагу овощное (3-й вариант)	150	176	3,36	7,98	22,57
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Кисель с витаминами «Витошка»	200	74	0	0	18,4
Итог по группе	805	868	27,91	39,26	101,48
<u>Полдник</u>					
Батон нарезной	30	78	2,25	0,9	15,3
Кефир 2,5 % жирности	200	106	5,8	5	8
Яблоки св.	100	47	0,4	0,4	9,8
Итог по группе	330	231	8,45	6,3	33,1
2 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА					
<u>Завтрак</u>					

Макароны отварные с тертым сыром Российским и маслом	150	265	9,33	13,06	25,28
Масло сладко-сливочное прокипяченное	5	37	0,02	4,12	0,04
Батон нарезной	40	105	3	1,16	20,56
Чай с лимоном	220	54	0,16	0,03	13,2
Апельсины свеж.	100	43	0,9	0,2	8,1
Итого по группе	515	504	13,41	18,57	67,18
<i>Обед</i>					
Борщ со сметаной	200/5	67	2,41	3,05	5,62
Плов со свининой	200	505	14,65	29,08	36,63
Гарнир из свежих помидоров (бвар)	60	14	0,66	0,12	2,28
Хлеб ржаной порция	50	87	3,3	0,6	20,5
Хлеб пшеничный порция	50	117	3,8	0,4	24,6
Напиток с витаминами «Витошка»	200	78	0	0	19,4
Итого по группе	760	868	24,82	33,25	109,03
<i>Полдник</i>					
Ватрушка с творогом	100	292	12,53	7,2	44,33
Молоко 3,2 % жирности	200	120	5,8	6,4	9,4
Итого по группе	300	412	18,33	13,6	53,73