



СОРТАСОВАНО
Директор МАОУ СШ п. Мошенское



УТВЕРЖДАЮ
Ген. директор ООО "Школьное питание"
Петруновская О. Н.

2024

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся

МАОУ СШ п. Мошенское

2024 год

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	20,60	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,00	67,13	551,25

№ рец.	Вторник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
182.МТ2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,70	3,00	24,40	156,40
349.МТ2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	1,04	0	20,9	107,44
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,3	16,0	67,0	550,9

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	11,8	132
	Итого	500	15,95	16,80	67,00	546,20

№ рец.	Четверг Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
400	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	11,5	16,9	57,1	422,20
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	15,80	17,20	77,90	511,88

№ рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл	7-11 лет				
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	7,2	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	4,5	3,4	38,5	203,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Итого	505	16,70	16,00	71,70	553,28

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл		7-11 лет			
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,50	3,00	31,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	16,10	16,00	67,53	558,23

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл		7-11 лет			
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
202	Макаронные отварные с маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150//5	5,4	4,6	28,4	168,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	21,40	80,60
	Итого	505	15,74	18,20	69,00	559,15

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл		7-11 лет			
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	11,8	132
	Итого	500	15,95	16,80	67,00	546,20

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл		7-11 лет			
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,5	7	31,5	193,1
382.МТ2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	3	1	22,4	108,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,10	20,00	75,63	588,95

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл		7-11 лет			
204.МТ2011	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150//30	11,5	16,9	57,1	422,20
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	15,80	17,20	77,90	511,88

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	200/20/5	11,10	8,30	25,80	280,40
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//7	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,60	20,60	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	30	0,2	2	14,9	79,2
	Итого	552	18,70	18,10	80,23	622,30

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
182.МТ2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	15,10	14,40	30,50	210,50
349.МТ2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	250	1,3	0	26,1	144,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	18,0	21,2	92,2	558,5

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	13,5	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	4,20	0,00	18,80	53,30
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	18,26	21,10	83,80	556,90

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
400	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	13,5	17,9	57,1	445,30
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	550	18,80	18,20	81,40	544,80

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	100//20	9,2	12,3	11,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	5,5	3,4	38,6	203,9
ПР	Хлеб	30	1	0,3	10,8	71,7
382.МТ2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	250	2,5	2,5	28	136
	Итого	555	18,20	18,50	88,80	650,00

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	12,10	15,40	40,10	291,90
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	605	18,66	22,20	93,20	544,70

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	100//20	9,2	12,3	11,4	238,4
202	Макароны отварные с маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150//5	5,4	4,6	28,4	168,45
ПР	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	250	2,60	1,30	26,80	100,80
	Итого	565	18,20	18,50	77,40	579,35

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	13,5	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	4,20	0,00	18,80	53,30
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	18,26	21,10	83,80	556,90

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	13,1	13,9	48,5	327,60
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	30	0,3	3,9	14,9	93,5
	Итого	550	19,70	18,10	93,00	546,10

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак		11-18 лет			
204.МТ2011	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150//30	13,5	17,9	57,1	445,30
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	550	18,80	18,20	81,40	544,80

Примерное десятидневное меню обеда для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
пр	Огурец свеж./конс	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого	770	910	28,26	28,16	120,5	705,08	826,48
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90/30	100/30	10,4	16,2	12,3	241	267,8
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	3,8	5,8	35,8	59,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	19,9	111,8	134,2
	Итого	845	975	28,06	28,26	120,7	743,98	847,78
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого	710	810	27,38	28	117,6	715,48	821,78
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
278, 331	Тефтели Домашние в сметанном соусе (свинина, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука, соус)	100	120	13,6	12,5	30,5	256,3	307,6
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том.паста)	150	200	4,2	12,47	21,1	137,3	177,7
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого	760	880	27	28,33	115	717,2	829,7
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
пр	Огурец свеж/ консерв.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого	745	915	27,01	28,05	115,3	758,78	820,28

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		понеделник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
	Огурец конс/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого	770	910	28,26	28,16	120,5	705,08	826,48
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		вторник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	12,7	14,4	12,9	186	212,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого	845	975	29,14	28,35	115,8	705,38	816,58
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		среда	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
пр	Огурец конс/свеж	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	Итого	740	840	30,76	29,76	115,1	716,08	835,28
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		четверг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,6	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого	745	815	29,1	31,56	126,2	780,18	883,68
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10	11,3	72,6	121
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого	805	915	27,88	32,05	115,8	822,68	926,88

Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291 пр	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,5	19,1	56	384,4	468
	Огурец консерв.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	2,6	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			22,94	19,86	111,8	612,44	701,64
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого обед	770	910	27,24	28,16	132,9	773,24	894,64
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171 пр	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	8,7	151,9	168,8
	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	6,3	5,8	35,8	59,6
45	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,1	24,56	114,1	611,24	682,74
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	19,9	111,8	134,2
	Итого обед	815	945	27,3	28,06	134	723,04	816,94
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
209 279	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том. паста)	150	200	4,2	12,47	21,1	137,3	177,7
	Тефтели мясные (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)	100	120	15,6	12,5	30,5	256,3	307,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,5	25,63	104,9	613,24	704,94
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого обед	760	880	27,02	31,77	124,8	732,04	847,44
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
128 234 331	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	150	180	3,78	8,7	30	169,5	203,4
	Котлета рыбная (минтай, лук репч., яйца, хлеб пшеничн., сухари панир., вода, соль, масло раст.)	90	100	12,35	4,1	20	123	136,63
	Соус сметанный с томатом (сметана, том.паста, мука, вода)	30	30	0,9	8,85	2,28	91,74	91,74
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			22,59	25,36	105,88	649,08	726,71
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого обед	810	940	27,09	28,06	115,98	753,08	851,51

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
202	Макаронные отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	11,7	10,8	9,4	168	178,7
47/45	Салат из кваш./свеж. капусты (капуста, лук репч., масло раст., сахар)	60	100	1,65	7,1	4,9	54,5	90,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			23,4	22,96	98,1	610,64	691,24
	Суп 30 рублей			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого обед	815	945	27,5	31,56	116,5	714,94	816,44
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	150/5	180/5	8,3	6,4	33	182,7	219,2
268,33	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	10,4	16,2	12,3	241	267,8
	Огурец конц/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,2	23,36	101,1	651,74	720,64
	Суп 30 рублей			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого обед	845	975	28,5	31,66	122,2	812,54	913,64
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
295	Котлета куриная (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст.)	90	100	13,7	14,4	12,9	186	212,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,66	22,21	112,8	654,74	742,24
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого обед	815	945	27,18	28,35	132,7	773,54	884,74
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
	Огурец конц/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			23,5	20,06	106,2	592,04	688,64
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	Итого обед	770	910	27,6	28,66	121,9	705,04	824,24
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			22,9	21,86	114,6	664,84	747,44
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого обед	710	810	27	30,46	133	769,14	872,64

№ тех. Карты	Обед пятница	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
202	Макаронны отварны со слив.маслом (макаронны изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	10,7	151,9	168,8
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10	11,3	72,6	121
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			23,92	28,56	105,8	612,64	711,54
	Суп 30 рублей			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого обед	815	945	28,42	31,26	115,9	716,64	836,34

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся

МАОУ СЦ п. Мошенское

2024 год