



«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с.Тахтоямск

Шахурдина О.Д.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 12 лет и старше)

2021-2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36	№15
	масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,2	0,1	75	№14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	58	промыш, №13002
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200	7,5	11,7	37,1	285,00	№182
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>12,73</b>	<b>23,57</b>	<b>72,45</b>	<b>529,30</b>	
полдник	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	Булочка веснушка	150	12,0	9,2	72,0	417	№429
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>12,2</b>	<b>9,4</b>	<b>94,0</b>	<b>527</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>25,00</b>	<b>33,00</b>	<b>167,00</b>	<b>1056,3</b>	
Неделя1 День2							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка рисовая со свежими плодами со сгущенным молоком	200/20	6,2	10,62	56,8	268,7	№395
	какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145	№382
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,2	78	№2
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>12,00</b>	<b>19,00</b>	<b>181,00</b>	<b>538,39</b>	
полдник	Кондитерские изделия	150	20,7	20,0	44,4	471	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№349
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>21,0</b>	<b>20,0</b>	<b>58,40</b>	<b>499</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>33,0</b>	<b>39,0</b>	<b>239,4</b>	<b>1037</b>	

Неделя1 День3							
завтрак	каша вязкая овсяная молочная	<b>210</b>	9,0	13,4	40,2	318	№ 173
	чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	<b>40</b>	3,2	0,4	19,3	94	№2
	фрукт	<b>100</b>	0,4	0,3	106,9	47	№338
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>13,00</b>	<b>14,10</b>	<b>180,40</b>	<b>487,00</b>	
полдник	пирог открытый с повидлом	<b>150</b>	9,0	5,0	78,0	386	№459
	кисель из плодов	<b>200</b>	0,4	0,2	115,2	558	№350
Итого за полдник		<b>350</b>	9,4	5,2	193,20	944	
Итого за день		<b>900</b>	22,4	19,3	374,0	1431	
Неделя1 День4							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>200</b>	31,0	23,0	36,0	311	№223
	Компот из ягод вит.	<b>200</b>	0,2	0,2	22,3	110	№859
	Хлеб пшеничный с маслом	<b>50</b>	3,2	8,2	19,3	94	№2
Итого за завтрак		<b>550</b>	35,0	32,0	163,3	562	
полдник	чай с лимоном	<b>200</b>	4,5	1,1	7,7	57	№377
	бутерброд с повидлом	<b>150</b>	41,3	37,9	180,0	1182	№2
Итого за полдник		<b>350</b>	46,0	39,1	188,0	1239	
Итого за день		<b>900</b>	81,0	71,1	351,0	1801	
Неделя1 День5							
завтрак	зеленый горошек порционно	<b>60</b>	1,9	0,1	3,9	24	№50
	макаронные изделия отварные	<b>180</b>	15,8	16,8	104,3	606	№309
	биточки мясные	<b>75</b>	12,4	9,2	12,56	183,00	№268
	Чай с лимоном	<b>200</b>	4,5	1,1	7,71	57	№377
	Хлеб пшеничный с маслом	<b>35</b>	1,9	8,4	13,2	115	№2
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>36,40</b>	<b>35,70</b>	<b>141,60</b>	<b>985,00</b>	
полдник	Кисель из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,0	27,5	111	№869
	кондитерские изделия	<b>150</b>	20,7	20,0	44,4	471	
Итого за полдник		<b>350</b>	20,8	20,0	72,0	582	
Итого за день		<b>900</b>	<b>57,24</b>	<b>55,74</b>	<b>213,50</b>	<b>1567,0</b>	

Неделя2 День6							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком, гречневая	200	6,4	12,0	41,0	294	№171
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>11,39</b>	<b>22,24</b>	<b>162,37</b>	<b>521,0</b>	
полдник	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	булочка молочная	150	13,2	4,4	90,4	252	№477
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>4,6</b>	<b>113,0</b>	<b>362</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>25,00</b>	<b>27,00</b>	<b>275,07</b>	<b>883,0</b>	
Неделя2 День7							
завтрак	фрукт по сезону	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	омлет натуральный	200	22,7	39,56	5,9	472,0	№215
	Чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,71	57	№377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	промыш, №13002
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>31,34</b>	<b>43,00</b>	<b>125,24</b>	<b>707,33</b>	
полдник	ватрушка с творогом	150	20,3	21,4	8,9	308	№410
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>20,5</b>	<b>21,4</b>	<b>23,00</b>	<b>336</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>51,8</b>	<b>64,4</b>	<b>148,2</b>	<b>1043</b>	
Неделя2 День8							
завтрак	фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	106,9	47	№338
	рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	№245
	Пюре картофельное	100	3,1	4,8	20,45	137,3	№ 694
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>23,70</b>	<b>14,00</b>	<b>161,00</b>	<b>381,0</b>	
полдник	Кондитерские изделия	150	20,7	20,0	44,4	471	
	кисель из плодов	200	0,4	0,2	115,2	558	№350
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>21,1</b>	<b>20,2</b>	<b>160,00</b>	<b>1029</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>44,8</b>	<b>34,2</b>	<b>321,0</b>	<b>1410</b>	

Неделя2 День9							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка манная с изюмом со сгущенным молоком	200	10,7	9,83	68,2	405,0	№186
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,2	8,2	19,3	94	№2
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>14,43</b>	<b>18,47</b>	<b>187,19</b>	<b>574,00</b>	
полдник	молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	№965
	Булочка веснушка	150	12,0	9,2	72,0	417	№429
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>17,8</b>	<b>14,2</b>	<b>81,60</b>	<b>525</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>32,2</b>	<b>32,7</b>	<b>268,8</b>	<b>1099</b>	
Неделя2 День10							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	макароньы отварные с сыром	200	15,0	10,3	34,00	226,70	№295
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	промышл , №13002
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>21,00</b>	<b>14,00</b>	<b>162,05</b>	<b>491,00</b>	
полдник	плюшка	150	11,6	7,1	70,7	393	№421
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>11,8</b>	<b>7,1</b>	<b>85,0</b>	<b>421</b>	
Итого за день		<b>900</b>	<b>33,0</b>	<b>21,1</b>	<b>247,0</b>	<b>912</b>	
Среднее значение за период: 10 дней			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	1 день		<b>25,00</b>	<b>33,00</b>	<b>167,00</b>	<b>1056,3</b>	
	2 день		<b>33,0</b>	<b>39,0</b>	<b>239,4</b>	<b>1037</b>	
	3 день		22,4	19,3	374,0	1431	
	4 день		81,0	71,1	351,0	1801	
	5 день		<b>57,24</b>	<b>55,74</b>	<b>213,50</b>	<b>1567,0</b>	
	6 день		<b>25,00</b>	<b>27,00</b>	<b>275,07</b>	<b>883,0</b>	
	7 день		<b>51,8</b>	<b>64,4</b>	<b>148,2</b>	<b>1043</b>	
	8 день		44,8	34,2	321,0	1410	
	9 день		<b>32,2</b>	<b>32,7</b>	<b>268,8</b>	<b>1099</b>	
	<b>10 день</b>		33,0	21,1	247,0	912	
	<b>Итого за 10 дней:</b>		40,5	39,8	260,5	1224	