

СОГЛАСОВАНО:

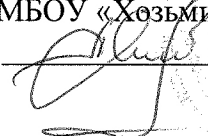
Вельским территориальным отделом
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Архангельской
области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 91 от 30.08.2024г

Директор

МБОУ «Хозьминская ОШ №18»

 /Мигунова А.П./

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МБОУ «ХОЗЬМИНСКАЯ ОШ № 18»**

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей

МБОУ «Хозьминская ОШ №18»

Принадлежность столовой МБОУ «Хозьминская ОШ №18»

Дни недели	Наименование блюд	Сборник рецептур, год выпуска	Номер рецептуры по сборнику	Масса пропорций в граммах		Энергетическая ценность рациона питания			
				7-11 лет	11-18 лет	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
День 1	<u>Завтрак</u> Каша вязкая молочная пшеничная	2003	323	200/10	200/10	318	8,18	12,8	42,46
ИТОГО:						318	8,18	12,8	42,46
	<u>Обед</u> Борщ из свежей капусты с картофелем	2003	96	250	250	112	2,06	5,27	13,01
	Огурец свежий	2003	12	100	100	7	0,80	0,10	2,60
	Отварные макароны		447	200	200	141	23,25	3,32	3,65
	Поджарка куриная		209	90/50	90/50	251	39,42	19,03	18,01
	Компот из яблок	2003	394	200	200	62	0,21	0,21	15,27
	Хлеб ржано-пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Булочка			50	50	397	7	15	56
ИТОГО:						887	77,22	43,77	146,62
За день всего:						1205	85,40	56,57	189,08
День 2	<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая молочная с маслом	2003	321	200/10	200/10	284	7,40	13,94	31,96
ИТОГО:						284	7,40	13,94	31,96
	<u>Обед</u> Салат из морковки с огурцами и зеленым горошком	2003	56	100	100	100	1,32	8,43	7,97
	Суп картофельный с рисом		121	250	250	121	2,14	4,48	17,46
	Картофельное пюре		443	200	200	104	2,16	3,73	14,7
	Голень куриная		207	100	100	117	15,28	5,9	0,56

	Соус красный основной	2003	455	50	50	22	0,41	0,86	3,11
	Кофейный напиток		423	200	200	61	1,36	1,61	10,64
	Хлеб ржано-пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
ИТОГО:						839	27,15	25,85	92,52
За день всего:						1123	34,55	39,79	124,48
День 3	<u>Завтрак</u>								
	Каша манная		328	200	200	127	2,98	5,90	15,51
ИТОГО:						127	2,98	5,90	15,51
	<u>Обед</u>								
	Помидор свежий		14	100	100	12	0,55	0,10	1,90
	Суп вермишелевый		122	250	250	139	2,86	4,56	20,73
	Греча отварная рассыпчатая		445	200	200	18	5,83	4,41	28,71
	Котлета мясная		167	100	100	123	7,85	6,51	7,89
	Компот из сухофруктов	2003	395	200	200	104	-	9,98	104
	Хлеб ржано-пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Булочка дорожная			50	50	387	7,13	14,84	56,10
ИТОГО:						1097	28,7	41,24	257,41
За день всего:						1224	31,68	47,14	272,92
День 4	<u>Завтрак</u>								
	Каша Дружба		327	200	200	132	2,93	6,02	16,58
ИТОГО:						132	2,93	6,02	16,58
	<u>Обед</u>								
	Салат картофельный с кукурузой		71	100	100	61	1,15	3,17	6,26
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	2003	103	250	250	133	2,52	5,5	17,62
	Макароны отварные	2003	447	200	200	141	3,65	3,32	23,25
	Гуляш куриный	2003	196	100	100	249	41,25	17,99	19,57
	Сок			200	200	94	1,0	0,2	20,2
	Хлеб ржано-пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
ИТОГО:						992	54,05	31,02	124,98
За день всего:						1124	56,98	37,04	141,56
День 5	<u>Завтрак</u>								
	Суп молочный с вермишелью	2003	132	250	250	161	5,65	5,91	21,06
ИТОГО:						161	5,65	5,91	21,06
	<u>Обед</u>								
		2003	39	100	100	65	1,42	8,42	6,73

	Салат «Школьный»								
	Суп картофельный крестьянский с пшеном	2003	128	250	250	101	2,05	5,43	10,64
	Рис отварной		448	200	200	152	2,54	4,07	25,74
	Рыба тушеная с овощами	2003	229	100	100	109	10,29	5,39	4,90
	Соус красный основной	2003	455	50	50	22	0,41	0,86	3,11
	Чай с сахаром с лимоном	2003	434	200/15	200/15	59	0,26	0,05	15,22
	Хлеб ржано- пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Булочка			50	50	387	7,13	14,84	56,10
ИТОГО:						1209	28,58	39,90	160,52
За день всего:						1370	34,23	45,81	181,58
День 6	<u>Завтрак</u>								
	Каша рисовая	2003	330	200	200	128	2,49	5,90	16,07
ИТОГО:						128	2,49	5,90	16,07
	<u>Обед</u>								
	Огурец свежий	2003	12	100	100	7	0,40	0,05	1,30
	Суп гороховый		118	250	250	146	5,48	4,74	19,74
	Рагу овощное	2003	317	200	200	87	1,83	3,99	10,58
	Котлета куриная	2003	205	100	100	148	12,5	7,16	8,24
	Кофейный напиток	2003	423	200	200	61	1,36	1,61	10,64
	Хлеб ржано- пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Бутерброд с сыром	2003	90	30/20	30/20	133	5,76	5,25	14,94
ИТОГО:						896	31,81	23,64	103,52
За день всего:						1024	34,30	29,54	119,59
День 7	<u>Завтрак</u>								
	Макароны с сыром	2003	265	180/20	180/20	344	10,93	13,46	43,16
ИТОГО:						344	10,93	13,46	43,16
	<u>Обед</u>								
	Салат из капусты с огурцами	2003	48	100	100	123	1,05	8,4	11,52
	Суп Овощной		115	250	250	137	2,72	4,54	20,54
	Жаркое по - домашнему	2003	158	280	280	327	29,09	10,14	28,71
	Компот из сухофруктов	2003	395	200	200	104	-	-	9,98
	Хлеб ржано- пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Булочка дорожная			50	50	387	7,13	14,84	56,10

ИТОГО:						1392	44,47	38,76	164,93
За день всего:						1736	55,40	52,22	208,09
День 8	<u>Завтрак</u>								
	Каша ячневая	2003	322	200	200	164	3,55	5,88	25,04
ИТОГО:						164	3,55	5,88	25,04
	<u>Обед</u>								
	Салат из свеклы с растительным маслом	2003	22	100	100	69	2,73	8,42	8,45
	Борщ из свежей капусты с картофелем	2003	96	250	250	112	3,70	5,39	12,05
	Макароны отварные		447	200	200	141	3,65	3,32	23,25
	Котлета рыбная	2003	226	100	100	212	13,6	9,86	16,92
	Соус красный основной	2003	455	50	50	22	0,41	0,86	3,11
	Кисель плодово- ягодный	2003	383	200	200	119	9,98	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Батон			35	35	224	7	3	3
ИТОГО:						1213	45,55	31,69	104,86
За день всего:						1377	49,10	37,57	129,90
День 9	<u>Завтрак</u>								
	Каша пшенная		323	200	200	159	4,09	6,40	21,23
ИТОГО:						159	4,09	6,40	21,23
	<u>Обед</u>								
	Салат «Осенняя сказка»	2003	30	100	100	20	0,13	0,17	3,1
	Щи из свежей капусты	2003	150	250	250	94	1,97	5,32	9,33
	Картофельное пюре		443	200	200	104	2,16	3,73	14,7
	Поджарка из куры	2003	209	100	100	251	39,42	19,03	18,01
	Компот из яблок	2003	394	200	200	62	0,21	0,21	15,27
	Хлеб ржано- пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Сдоба			30	30	200	4,39	7,32	29,15
ИТОГО:						1045	52,76	36,62	127,64
За день всего:						1204	56,85	43,02	148,87
День 10	<u>Завтрак</u>								
	Каша манная молочная	2003	328	200/20	200/20	127	2,98	5,90	15,51
ИТОГО:						127	2,98	5,90	15,51

	Обед Салат «Здоровье»	2003	21	100	100	118	0,87	11,04	3,91
	Суп рыбный		125	250	250	156	7,42	4,76	20
	Греча Отварная	2003	445	200	200	18	5,83	4,41	28,71
	Гуляш мясной	2003	155	50/75	50/75	147	16,15	7,0	4,79
	Сок			200	200	52	0,12	0,00	12,92
	Хлеб ржано- пшеничный			35	35	314	4,48	0,84	38,08
	Бутерброд с маслом			10/30	10/30	153	2,36	9,15	15,02
ИТОГО:						958	37,23	37,20	123,43
За день всего:						1085	40,21	43,10	138,94