



10 –дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: /7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
	Яйцо варёное	59/62	7,8	7	0,34	99	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Фрукты свежие (банан)	150	1,35	0,45	18,9	85,5	368
	Печенье	20	2,25	2,94	15,0	125,1	71/1
итого за завтрак		524/527	19.42	24.06	61.78	577.73	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							

итого за ужин							
Итого за день:		524/527	19.42	24.06	61.78	577.73	
День 2							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Гуляш из говядины	90	17,40	13,76	4,43	210,7	277
	Отварное пшено с маслом	150	4,8	1,05	28,5	157,5	330
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Фрукты свежие (банан)	150	1,35	0,45	18,9	85,5	368
итого за завтрак		670	27.91	28.46	92.59	717.01	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:		670	27.91	28.46	92.59	717.01	
День 3							
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Запеканка творожная с изюмом	180	28,32	19,44	23,62	387,02	80
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147

	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
итого за завтрак		560	33,09	33,05	74,47	695,65	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:		560	33,09	33,05	74,47	695,65	
День 4							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Биточки куриные	90	25,04	15,99	0	261,53	123
	Картофельно е пюре	150	3,9	5,61	9,64	148,6	58
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Печенье	20	2,25	2,94	15,0	125,1	71/1
итого за завтрак		540	35,55	37,74	65,4	798,54	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							

итого за ужин							
Итого за день:		540	35.55	37.74	65,4	798.54	
День 5							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
	Каша молочная «Дружба»	150	4,99	7,64	19,75	117,37	66
	Какао с молоком	180	5.22	5.22	30.96	185.04	959
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Печенье	20	2,25	2,94	15,0	125,1	71/1
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	
итого за завтрак		545	20.48	29.67	103.47	738.84	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:		545	20.48	29.67	103.47	738.84	
День 6							
завтрак	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
	Рыбные котлеты	90	25,35	0,89	6,47	125,91	90
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	283

итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:		524/52 7	23.6	29.0	83.20	720.27	
День 8							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Котлеты из говядины	90	17,47	13,25	18,08	260,63	282
	Капуста тушёная	150	3,67	7,75	8,05	149,63	48
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	2,8	391
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
итого за завтрак		620	26.09	30.65	63.76	669.11	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:		620	26.09	30.65	63.76	669.11	
День 9							

завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Запеканка творожная с изюмом	180	28,32	19,44	23,62	387,02	80
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
итого за завтрак		460	32,68	32,64	64,38	650,33	
обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:	До	460	32,68	32,64	64,38	650,33	
День 10							
завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Тефтели из говядины	90	8,31	9,21	10,98	160,31	286
	Соус сметанный	80	1,50	4,60	2,80	76,97	115
	Картофельное пюре	150	3,9	5,61	9,64	148,6	58
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	134
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	283
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
итого за завтрак		700	21,38	32,21	78,67	751,21	

обед							
итого за обед							
полдник							
итого за полдник							
ужин							
итого за ужин							
Итого за день:		700	21.38	32.21	78.67	751.21	
Средне е значени е за период		578.8/ 579.4	27.89 1	29.54 5	78.295	700.028	



Ассортимент пищевых продуктов
для организации дополнительного питания обучающихся
МКОУ СОШ с.п.Герпегеж и реализации в виде буфетной продукции
в 2021-2022 учебном году.

№п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объём) порция, упаковка
1.	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	
2.	Вода питьевая, расфасованная в ёмкости (бутилированная), негазированная	до 500 мл
3.	Чай, какао-напиток, кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	до 200 мл
4.	Соки (плодовые) фруктовые и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл
5.	Сыры сычужные твёрдые для приготовления бутербродов	до 125 г
6.	Хлебобулочные изделия, в том числе собственного производства (сдобные булочки, пирожки с картошкой, запеченные в шкафу)	до 100г
7.	Мучные кондитерские изделия промышленного производства (печенья, вафли, миникексы, пряники. В том числе обогащённые микронутриентами (витаминизированные)	до 50 г
8.	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели) в том числе обогащённые микронутриентами (витаминизированные), шоколад. Все изделия в производственных обёртках.	до 25 г