

Утверждаю

Директор МБОУ Елисеевская ООШ

Е.Н.Вохмянина

Приказ №03-02-64/1

от 01.09.2023

Десятидневное меню для питания обучающихся

МБОУ Елисеевская ООШ

Горячие завтраки 1-4 классы

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-59м 2020	Суп молочный вермишелевый	250	7,0	4,1	26,5	195,1
54-7гн 2020	какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9
54-1з 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,7	0,0	72,7
54-19з 2020	масло сливочное	10	0,1	3,2	0,1	57,0
пром.	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
	Итого за завтрак	510	18,8	17,1	67,0	536,6
	Вторник, 1 неделя					
54-11м-2020	Плов с отварной говядиной	200	15,5	15,2	40,3	341,9
54-365хн	Сок фруктовый	200	0,6	0,0	14,6	60,5
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
	фрукты (груша)	150	0,6	0,6	19,0	70,5
	Итого за завтрак	580	19,0	16,0	81,1	530,80
	Среда, 1 неделя					
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3
54-11р -2020	Рыба тушеная с овощами	100	10,4	6,4	12,8	117,6
54-9гн 2020	Кофейный напиток	200	2,8	3,4	19,7	106,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	38,0
	Итого за завтрак	500	19,6	15,9	80,6	478,6
	Четверг, 1 неделя					
54-24к-2020	Каша молочная в ассортименте	210	7,3	9,0	46,8	362,1
54-1з 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,4	5,8	0,0	72,6
54-6о2020	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8
54-2гн 2020	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
	Итого за завтрак	500	19,2	19,6	68,0	581,8
	Пятница, 1 неделя					
54-9г2020	Рагу из овощей	170	3,1	7,6	15,7	142,0
54-8м 2020	Тефтели мясные	80	8,4	6,0	4,7	106,1
54-7гн 2020	какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	38,0
	Итого за завтрак	500	18,6	17,9	70,7	497,9
	Понедельник, 2 неделя					
54-7т 2020	Запеканка творожно-пшеничная	150	9,7	6,9	13,8	156,0
Пром.	молоко сгущенное	20	1,4	1,4	17,0	59,6
Пром.	йогурт	100	3,2	3,7	5,2	58,0
54-1гн 2020	чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
Пром.	кондитерское изделие (печенье)	30	1,9	5,0	20,6	138,0
	Итого за завтрак	530	18,7	17,2	72,1	470,5
	Вторник, 2 неделя					
54-11г -2020	рис отварной	200	3,4	6,9	49,4	273,5
54-11р -2020	Рыба припущенная в молоке	80	12,3	9,3	2,5	106,3

54-9гн 2020	чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,4	27,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	38,0
	Итого за завтрак	530	19,4	16,6	83,3	465,3
	Среда, 2 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	180	11,9	13,3	6,5	187,7
54-8г 2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	4,7	27,7	154,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
Фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	19,0	70,5
	Итого за завтрак	560	17,9	18,8	67,7	470,7
	Четверг, 2 неделя					
54-1г 2020	Картофельное пюре	200	3,5	7,6	31,6	158,3
54-62м 2020	Курица тушенная	70	11,5	8,2	2,5	127,0
54-7гн 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	127,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
	Итого за завтрак	500	19,1	16,0	77,2	470,6
	Пятница, 2 неделя					
54-1г 2020	Макароньы отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
54-6м 2020	Биточки мясные	70	7,3	8,2	4,0	123,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,7	106,1
54-8г 2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	4,7	22,7	145,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	57,9
	Итого за завтрак	500	19,2	19,7	80,29	641,0

Горячие завтраки 5-9 классы

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-59м 2020	Суп молочный вермишелевый	300	8,4	8,2	29,5	234,0
54-7гн 2020	какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9
54-1з 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,7	0,0	72,7
54-19з 2020	масло сливочное	10	0,1	3,2	0,1	57,0
пром.	хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,9	77,2
	Итого за завтрак	570	19,9	21,3	72,4	594,8
	Вторник, 1 неделя					
54-11м-2020	Плов с отварной говядиной	250	19,3	19,0	50,4	427,4
54-365хн	Сок фруктовый	200	0,6	0,0	14,6	60,5
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,9	77,2
	фрукты (груша)	150	0,6	0,6	19,0	70,5
	Итого за завтрак	640	23,6	19,3	100,9	635,6
	Среда, 1 неделя					
54-11г -2020	Картофельное пюре	200	3,0	5,7	23,7	158,3
54-11р -2020	Рыба тушенная с овощами	120	10,4	6,4	12,8	117,6
54-9гн 2020	Кофейный напиток	200	2,8	3,4	19,7	106,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,9	77,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	9,9	38,0
	Итого за завтрак	590	19,6	15,9	80,6	478,6
	Четверг, 1 неделя					
54-24к-2020	Каша молочная в ассортименте	250	10,5	13,0	54,4	365,1
54-1з 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,4	5,8	0,0	72,6
54-6о2020	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8
54-2гн 2020	чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,59	77,2
	Итого за завтрак	700	23,2	23,7	77,7	604,1
	Пятница, 1 неделя					

54-9г2020	Рагу из овощей	180	3,2	7,7	15,8	145,0
54-8м 2020	Тефтели мясные	100	10,5	7,5	5,8	132,6
54-7гн 2020	какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,59	77,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	38,0
	Итого за завтрак	550	22,1	19,4	79,2	565,7
	Понедельник, 2 неделя					
54-7т 2020	Запеканка творожно-пшеничная	250	16,1	11,5	23,0	260,0
Пром.	молоко сгущенное	20	1,4	1,4	17,0	59,6
Пром.	йогурт	100	3,2	3,7	5,2	58,0
54-1гн 2020	чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,59	77,2
Пром.	кондитерское изделие (печенье)	30	1,9	5,0	20,6	138,0
	Итого за завтрак	570	25,6	21,9	82,8	590,8
	Вторник, 2 неделя					
54-11г -2020	рис отварной	200	3,4	6,9	49,4	273,5
54-11р -2020	Рыба припущенная в молоке	100	15,4	11,6	3,1	132,8
54-9гн 2020	<i>чай с лимоном</i>	200	0,3	0,0	6,4	27,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,9	77,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	9,9	38,0
	Итого за завтрак	570	23,8	18,8	91,2	568,1
	Среда, 2 неделя					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	220	14,4	17,2	8,3	241,4
54-8г 2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	4,7	27,7	154,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,59	77,2
Фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	19,0	70,5
	Итого за завтрак	610	21,2	22,8	71,9	543,7
	Четверг, 2 неделя					
54-1г 2020	Картофельное пюре	200	3,5	7,6	31,6	158,3
54-62м 2020	Курица тушенная	110	15,6	9,4	3,2	168,6
54-7гн 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	127,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,9	77,2
	Итого за завтрак	550	24,0	17,3	80,3	531,5
	Пятница, 2 неделя					
54-1г 2020	Макаронны отварные	200	6,6	7,0	46,6	276,9
54-6м 2020	Биточки мясные	100	10,3	11,7	5,7	176,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,7	106,1
54-8г 2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	4,7	22,7	145,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	16,9	77,2
	Итого за завтрак	590	24,7	25,0	96,6	782,5