

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Речкаловская средняя общеобразовательная школа»
(МОУ «Речкаловская СОШ»)

623811 Свердловская область, Ирбитский район, д. Речкалова, ул. Школьная, д.5
тел.(34355) 5-17-32 , E-mail: 113119@mail.ru

ИНН 6611005980, КПП 667601001, ОГРН 1026600881570, ОКПО 50310496, ОКАТО 65218000000,
ОКВЭД 85.14

Утверждаю:

Директор школы: Боярникова С. В.

Приказ №121 от 22.08.2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная группа: от 7 до 11 лет

Сезон: 2022-2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	326
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Коржик сахарный	80	6,90	13,80	27,40	407
	Итого за завтрак	530	17,08	26,74	99,05	889
Обед						
32/2	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	9,80	89
203	Макаронные изделия отварные с маслом	157	5,73	6,07	31,98	205
14/8	Котлета из мяса говяд.паровая	100	14,20	13,90	6,20	207
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
ПР	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	767	31,51	25,96	100,79	768
	Итого за день	1297	48,59	52,70	199,84	1657,05

День: вторник

Неделя: первая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная ячневая	210	7,31	10,98	49,18	325
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132
	Итого за завтрак	510	18,79	33,95	97,63	771
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,21	2,32	14,37	97
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,00	2,90	0,10	43

237	Запеканка из творога	150	24,06	18,15	27,56	380
ПР	Молоко сгущенное	20	1,40	1,70	11,10	63
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за обед	745	36,04	26,89	104,23	827
	Итого за день	1255	54,83	60,84	201,86	1598

День: среда
Неделя: первая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,02	3,47	43,27	225
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Сдоба "Тавдинская"	100	6,80	18,10	42,00	360
	Итого за завтрак	550	14,49	22,79	119,87	741
Обед						
23	Салат из свежих помидор	80	0,88	4,80	3,60	61
96	Рассольник ленинградский	200	1,65	4,19	9,86	88
1/9	Мясо кур отварное	15	3,50	3,40	0,00	45
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
5/9	Биточки из мяса кур	100	17,90	14,60	14,80	265
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	855	38,22	40,52	81,56	1047
	Итого за день	1405	52,71	63,31	201,43	1788

День: четверг
Неделя: первая

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за завтрак	510	23,16	25,36	69,84	599
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	80	0,60	4,80	1,46	44
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,51	4,12	9,17	83
1/9	Мясо кур отварное	15	3,50	3,40	0,00	45
128	Пюре картофельное	155	3,26	9,61	18,88	182
1/7	Рыба припущенная	100	16,90	0,80	0,00	75
БН	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	97
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	810	29,67	24,13	74,81	661
	Итого за день	1320	52,83	49,49	144,65	1260

День: пятница

Неделя: первая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,88	18,98	71,82	600
ПР	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за завтрак	540	24,88	20,58	121,22	821
Обед						
266	Суп-пюре из картофеля	200	3,43	4,61	21,20	140
Б/Н	Гренки	30	2,64	3,18	10,38	81
265	Плов с мясом	200	22,20	25,77	35,03	442
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39

ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за обед	710	37,54	40,28	107,91	928
	Итого за день	1250	62,42	60,86	229,13	1749

День: понедельник

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	326
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Слойка с творожной начинкой	80	8,40	18,24	35,68	341
	Итого за завтрак	530	18,58	31,18	107,33	823
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,33	13,61	123
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,00	2,90	0,10	43
203	Макаронные изделия отварные с маслом	157	5,73	6,07	31,98	205
14/8	Котлета из мяса говяд. паровая	100	14,20	13,90	6,40	207
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
ПР	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	782	33,23	31,09	104,90	845
	Итого за день	1312	51,81	62,27	212,23	1668

День: вторник

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная ячневая	210	7,31	10,98	49,18	325

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	28,27	155
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Масло сливочное	20	0,20	14,50	0,30	132
	Итого за завтрак	510	18,79	33,95	97,63	771
Обед						
96	Рассольник ленинградский	200	1,65	4,19	9,86	88
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,00	2,90	0,10	43
259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	21,29	19,50	347
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за обед	775	29,08	30,20	80,56	722
	Итого за день	1285	47,87	64,15	178,19	1493

День: среда

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,02	3,47	43,27	225
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Сдоба "Тавдинская"	100	6,80	18,10	42,00	360
	Итого за завтрак	550	14,49	22,79	119,87	741
Обед						
23	Салат из свежих помидор	80	0,88	4,80	3,60	61
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,21	2,32	14,37	97
1/9	Мясо кур отварное	15	3,50	3,40	0,00	45
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
5/9	Биточки из мяса кур	100	17,90	14,60	14,80	265
331	Соус с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	855	38,78	38,65	134,44	1056

	Итого за день	1405	53,27	61,44	254,31	1797
--	---------------	------	-------	-------	--------	------

День: четверг

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за завтрак	510	23,16	25,36	69,84	599
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	80	0,60	4,80	1,46	44
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,51	4,12	9,17	83
1/9	Мясо кур отварное	15	3,50	3,40	0,00	45
128	Пюре картофельное	155	3,26	9,61	18,88	182
1/7	Рыба припущенная	100	16,90	0,80	0,00	75
Б\Н	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	97
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
	Итого за обед	810	29,67	24,13	74,81	661
	Итого за день	1320	52,83	49,49	144,65	1260

День: пятница

Неделя: вторая

Завтрак						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,88	18,98	71,82	600
ПР	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	49
	Итого за завтрак	540	24,88	20,58	121,22	821

Обед						
266	Суп-пюре из картофеля	200	3,43	4,61	21,20	140
БН	Гренки	30	2,64	3,18	10,38	81
171	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242
260	Гуляш	100	14,56	16,79	2,89	221
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	1,20	19,60	96
ПР	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,30	0,20	6,70	39
ПР	Сыр (порциями)	20	5,30	5,30	0,00	70
	Итого за обед	760	33,68	39,08	115,06	949
	Итого за день	1300	58,56	59,66	236,28	1770

Заведующая столовой

М.В.Шорикова