

Утверждаю:
директор МОУ Речкаловская СОШ
С.В. Боярникова



2022 г.

10 - дневное меню (осенне-зимний период)
Возраст 11-17 лет
филиал «Кирилловская ООШ»
МОУ «Речкаловская СОШ»

1 день						
Завтрак						
№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
57/3	Макаронные изделия отварные	180	229	6,4	4,5	38,9
17/10	Какао с молоком сгущенным	200	167	4,4	4,3	28,2
б/н	Хлеб пшеничный	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
б/н	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3
	Итого:		663	14,9	37,3	93,7
Обед						
19/2	Суп картофельный с бобовыми	250	154	5,3	5,0	19,8
1/8	Мясо говядины отварное	23	43	4,0	2,9	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	200	353	14,8	16,5	34,6
б/н	Напиток Витошка	200	330	0,0	0,0	19,0
б/н	Хлеб крестьян/ржаной	40/20	96/39	46,4	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого:		1015	70,5	25,8	99,8

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
25/4	Каша ассорти (греча ,рис)	200	175	5,1	5,9	24,7
14/10	Чай	200	35	0	0	9,1
б/н	Сыр порциями	25	88	6,6	6,7	0,0
б/н	Хлеб крестьян/ржаной	40	96	2,6	1,2	19,
б/н	Фрукт Яблоко)	100	49	0,4	0,1	9,8
	Итого		443	14,7	14,2	63,2

Обед

22/1	Салат из свежей капусты с морковью и раст маслом	80	75	1,3	4,0	7,8
6/2	Свекольник со сметаной	250	127	2,3	6,0	14,7
1/8	Мясо говядины отварное	23	43	4,0	2,9	0,1
59/3	Каша гречневая с овощами	130	266	8,6	6,8	37,8
23/8	Тефтели из мяса говядины	100	206	14,2	12,2	9,4
9/11	Соус томатный	50	29	0,4	1,9	2,5
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,19	0,0	19,6
б/н	Хлеб крестьян/ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого		955	34,89	35,2	118,2

3 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
б/н	Йогурт	1 шт	102	2,9	2,5	17
5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	180	5,3	5,1	27,5
б/н	Какао Витошка	200	46	1	0,6	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	Итого:		424	11,8	9,4	64,5

Обед

23/1	Салат из свежих помидор с раст маслом	80	55	0,8	4,1	2,8
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	76	2,0	3,7	7,7
1/9	Мясо кур отварное	20	59	4,7	4,5	0,0
57/3	Макаронные изделия отварные	150	191	5,3	3,8	32,4
5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	100	265	17,9	14,6	14,8
9/11	Соус томатный	50	29	0,4	1,9	2,5
б/н	Напиток «Витошка»	200	97	0	0	19
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
б/н	Фрукт (яблоко)	100	49	0,4	0,4	9,8
	Итого:		956	35,4	34,4	115,3

4 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	208	6,5	6,0	31,2
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	89	3,0	2,9	13,4
1/6	Яйцо вареное	1 шт	63	5,1	4,6	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Фрукт Яблоко	100	49	0,4	0,4	9,8
	Итого		505	17,6	15,1	74,3

Обед

6/2	Свекольник со сметаной	250	127	2,3	6,0	14,7
1/9	Мясо кур отварное	20	59	4,7	4,5	0,0
3/9	Рагу из мяса кур	250	448	24,7	27,3	24
б/н	Кисель Витошка	200	90,0	0,0	0,0	23,0
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого		859	35,6	39,2	88,0

5 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
23/2	Суп молочный с лапшой	250	119	4,3	4,6	15,0
б/н	Какао Витошка	200	46	1	0,6	0,4
б/н	Вафли	100	478	3,9	24,9	59,6
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	Итого		739	11,8	31,3	94,6

Обед

28/1	Салат из вареной свеклы с раст маслом	80	86	1,1	6,3	5,4
13/2	Суп картофельный со сметаной	250	85	1,8	3,2	11,3
1/9	Мясо кур отварное	20	59	4,7	4,5	0,0
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	3,7	3,4	37,1
1/7	Рыба отварная	100	75	16,9	0,8	0,0
4/11	Соус молочный	50	44	1,0	2,9	3,4
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,19	0,0	19,6
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
б/н	Масло порциями	20	132	0,2	14,5	0,3
	Итого		890	33,49	37,0	103,4

6 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
57/3	Макаронные изделия отварные	180	229	6,4	4,5	38,9
17/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	145	3,7	3,8	25,3
б/н	Масло порциями	20	132	0,2	14,5	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Фрукт Яблоко	100	49	0,4	0,4	9,8
	Итого:		651	13,3	24,4	93,9

Обед

6/2	Свекольник со сметаной	250	127	2,3	6,0	14,7
1/8	Мясо говядина отварная	23	43	4,0	2,9	0,1
4/8	Плов из мяса говядины	200	353	14,8	16,5	34,6
б/н	Напиток Витошка	200	330	0,0	0,0	19,0
б/н	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого:		901	25	26,8	94,7

7 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
8/4	Каша рисовая со сливочным маслом	200	250	6,0	5,8	42,4
б/н	Какао Витошка	200	46	1	0,6	0,4
б/н	Йогурт	1 шт	102	2,9	2,5	17
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	Итого		494	12,5	10,1	79,4

Обед

13/2	Суп картофельный со сметаной	250	85	1,8	3,2	11,3
1/8	Мясо говядины	17	48	4,6	3,3	0,1
9/5	Запеканка из творога	180	377	30,4	17,3	23,8
б/н	Молоко сгущенное	20	63	1,4	1,7	11,1
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,19	0,0	19,6
б/н	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого		782	42,29	26,9	92,2

8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
9/5	Запеканка из творога	180	377	30,4	17,3	23,8
б/н	Молоко сгущенное	25	79	1,8	2,14	13,9
14/10	Чай	200	35	0	0	9,1
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
	Итого		587	34,8	20,64	66,4

Обед

22/1	Салат из огурцов с раст маслом	80	47	0,6	4,0	1,9
12/2	Рассольник с крупой со сметаной	250	132	2,4	6,1	15,7
1/8	Мясо говядины отварное	23	43	4,0	2,9	0,1
57/3	Макаронные изделия отварные	150	191	5,3	3,8	32,4
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	175	12,2	13,1	2,1
б/н	Напиток Витошка	200	330	0,0	0,0	19,0
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого		1059	29,1	32,9	97,4

9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201	6,0	5,3	30,7
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	89	3,0	2,9	13,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Сыр порциями	25	88	6,6	6,7	0,0
б/н	Фрукт Яблоко	100	49	0,4	0,4	9,8
	Итого		523	18,6	16,5	73,5

Обед

19/2	Суп картофельный с бобовыми	250	154	5,3	5,0	19,8
1/9	Мясо кур отварное	20	59	4,7	4,5	0,0
45/8	Капуста тушенная с мясом кур	230	180,0	14,1	152,2	0,8
б/н	Кисель Витошка	200	90,0	0,0	0,0	23,0
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
	Итого		618	28	26,1	46,9

10 день

Завтрак

№ рец.	Наименование	Выход в граммах	Энергетическая ценность К/Кал.	Белки г	Жиры г.	Углеводы, г
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	180	5,3	5,1	27,5
1/6	Яйцо отварное	1 шт	63	5,1	4,6	0,3
б/н	Какао Витошка	200	46	1	0,6	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	4	96	2,6	1,2	19,6
б/н	Вафли	100	478	3,9	24,9	59,6
	Итого		863	17,9	36,4	107,4

Обед

58/1	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	80	86,0	1,1	6,3	5,4
13/2	Суп картофельный со сметаной	250	85	1,8	3,2	11,3
1/9	Мясо кур отварное	23	59	4,7	4,5	0,0
36/2	Гренки (сухарики)	20	51	1,7	0,2	10,8
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	3,7	3,4	37,1
1/7	Рыба отварная	100	75	16,9	0,8	0,0
4/11	Соус молочный	50	44	1,0	2,9	3,4
б/н	Компот из свежих яблок	200	74	0,19	0,0	19,6
б/н	Хлеб пшеничный /ржаной	40/20	96/39	2,6/1,3	1,2/0,2	19,6/6,7
5/13	Сыр порциями	25	88	6,6	6,7	0,0
	Итого		897	41,59	29,4	113,9

Заведующая столовой

Начальник лагеря



С.В. Холкина

В.Н. Новгородова