



**Перспективное 10-дневное меню  
 Рационов питания учащихся МБОУ СОШ имени А. В. Суворова п. Новостройка для двух возрастных групп  
 период 2021-2022учебного года**

№ п/п	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>1 день:</b>											
Завтрак для детей от 7 до 11 лет											
1	Каша молочная пшеничная	150	5,58	6,6	26,62	187	Завтрак для детей с 12 лет и старше				
2	Батон сыром	30/15	6,9	13,1	19,6	302	200	7,44	8,8	35,2	250
3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	30/15	6,9	13,1	19,6	302
4	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Итого</b>		<b>17,88</b>	<b>24,3</b>	<b>61,72</b>	<b>609</b>	<b>40</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>57</b>
Обед для детей от 7 до 11 лет											
1	Борщ с мясом и сметаной	200	1,45	3,92	9,4	94	Обед для детей с 12 лет и старше				
2	Плов со свиной	180	10,84	24,23	15,94	385	200	1,45	3,92	9,4	94
3	Салат из квашеной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83	200	5,0	24,4	44,2	428
4	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	60	1,58	4,99	7,66	83
5	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Напиток из пиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	30	1,3	0,2	6,8	60
	<b>Итого</b>		<b>17,47</b>	<b>33,84</b>	<b>72,4</b>	<b>97</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,35</b>	<b>58,14</b>	<b>134,12</b>	<b>1398</b>		<b>11,63</b>	<b>34,01</b>	<b>100,66</b>	<b>832</b>
<b>2 день:</b>											
Завтрак для детей от 7 до 11 лет											
1	Макаронны с сыром	150	14,89	10,2	63,65	391	Завтрак для детей с 12 лет и старше				
2	Батон с маслом	30/10	2,30	9,12	15,5	153	200	19,86	13,6	84,86	522
							30/10	2,30	9,12	15,5	153



3	Какао с молоком	200	2.86	2.88	19.2	218	200	2.86	2.88	19.2	218	
	Итого		<b>20.05</b>	<b>22.2</b>	<b>98.35</b>	<b>762</b>		<b>25.02</b>	<b>25.6</b>	<b>119.56</b>	<b>893</b>	
Обед для детей от 7 до 11 лет						Обед для детей с 12 и старше						
1	Суп из рыбных консерв	200	6.88	9.23	14.32	192	200	6.88	9.23	14.32	192	
3	Жаркое по домашнему	200	15	7.33	12.3	198	200	15	7.33	12.3	198	
4	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70	
5	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60	
6	Салат витаминный	60	1.1	0,9	2.7	26	60	1.1	0,9	2.7	26	
7	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>57</b>	<b>200</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>15.2</b>	<b>57</b>	
	Итого:		<b>26.18</b>	<b>17.86</b>	<b>61.12</b>	<b>603</b>		<b>26.18</b>	<b>17.86</b>	<b>61.12</b>	<b>603</b>	
	Всего:		<b>46.23</b>	<b>40.06</b>	<b>159.47</b>	<b>1365</b>		<b>51.20</b>	<b>43.46</b>	<b>180.68</b>	<b>1496</b>	
3 день:	Завтрак для детей от 7 до 11 лет						Завтрак для детей с 12 лет и старше					
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	25.7	34.2	53.2	630	150/40	25.7	34.2	53.2	630	
2	Батон	30	2,25	0.88	15.42	79	30	2.25	0.88	15.42	79	
3	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	200	0,3	0,0	15,2	57	
	Итого:		<b>28,25</b>	<b>35,08</b>	<b>83,82</b>	<b>766</b>		<b>28,25</b>	<b>35,08</b>	<b>83,82</b>	<b>766</b>	
Обед для детей от 7 до 11 лет						Обед для детей с 12 и старше						
1	Суп пшеничный с мясом	200	1,74	2,27	11,43	73	200	1,74	2,27	11,43	73	
2	Капа гречневая	100	0,38	64,16	0,62	155	100	0,38	64,16	0,62	155	
3	Гуляш из курицы	110	14,14	11,4	3,63	173	110	14,14	11,4	3,63	173	
4	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70	
5	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60	
6	Огурец соленый порционный	30	0,48	0,6	4,5	45	30	0,48	0,6	4,5	45	
7	Морс из ягод	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>13,51</b>	<b>55</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>13,51</b>	<b>55</b>	
	Итого:		<b>19,8</b>	<b>78,86</b>	<b>50,29</b>	<b>631</b>		<b>19,8</b>	<b>78,86</b>	<b>50,29</b>	<b>631</b>	
	Всего:		<b>48,05</b>	<b>113,94</b>	<b>134,11</b>	<b>1397</b>		<b>48,05</b>	<b>113,94</b>	<b>134,11</b>	<b>1397</b>	
4 день:	Завтрак для детей от 7 до 11 лет						Завтрак для детей с 12 лет и старше					
1	Блины с фруктовой начинкой	180	9,5	9,5	64,8	670	180	9,5	9,5	64,8	670	
4	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	200	0,3	0,0	15,0	57	
5	Бисквит	40										
	Итого:		<b>9,8</b>	<b>9,5</b>	<b>80</b>	<b>727</b>		<b>9,8</b>	<b>9,5</b>	<b>80</b>	<b>727</b>	
Обед для детей от 7 до 11 лет						Обед для детей с 12 и старше						
1	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,98	10,22	45,4	152	200	6,98	10,22	45,4	152	
2	Салат из морской капусты	60	0,33	3,05	0,54	74	60	0,33	3,05	0,54	74	
3	Рис отварной	100	3,65	5,37	36,68	209	100	3,65	5,37	36,68	209	



4	Поджарка из рыбы	65	9,72	7,68	5,18	127	80	14,0	3,0	8,0	154
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
7	Компот из сухофруктов	200	10,48	0,0	23,8	90	200	10,48	0,0	23,8	90
	<b>Итого:</b>		<b>34,08</b>	<b>26,72</b>	<b>128,2</b>	<b>782</b>		<b>34,08</b>	<b>26,72</b>	<b>128,2</b>	<b>782</b>
	<b>Всего:</b>		<b>43,86</b>	<b>36,22</b>	<b>208,20</b>	<b>1509</b>		<b>43,86</b>	<b>36,22</b>	<b>208,20</b>	<b>1509</b>
<b>5 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 лет и старше</b>				
1	Каша молочная дружба	200	1,76	3,85	18,4	222	200	1,76	3,85	18,4	222
2	Бутерброд с сыром	30/15	16,0	1,0	70	335	30/15	16,0	1,0	70	335
3	Кисель	200	0,0	0,0	3,2	106	200	0,0	0,0	3,2	106
	<b>Итого:</b>		<b>17,76</b>	<b>4,85</b>	<b>91,6</b>	<b>663</b>		<b>17,76</b>	<b>4,85</b>	<b>91,6</b>	<b>663</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Суп геркулесовый с мясом	180	4,4	4,0	19,8	131	200	5,5	5	24,8	164
2	Макароны с маслом	100	8,77	9,35	57,93	336	100	8,77	9,35	57,93	336
3	Гуляш из птицы	80	14,14	11,4	3,63	173	80	14,14	11,4	3,63	173
4	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	57	60	0,82	3,71	5,06	57
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	200	0,3	0,0	15,2	57
	<b>Итого:</b>		<b>26,93</b>	<b>24,86</b>	<b>98,42</b>	<b>753</b>		<b>26,93</b>	<b>24,86</b>	<b>98,42</b>	<b>753</b>
	<b>Всего:</b>		<b>44,69</b>	<b>29,71</b>	<b>190,02</b>	<b>1416</b>		<b>44,69</b>	<b>29,71</b>	<b>190,02</b>	<b>1416</b>
<b>6 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,92	10,4	278	200	4,4	3,92	10,4	278
2	Батон с маслом	30/10	2,34	8,5	14,84	153	30/10	2,34	8,5	14,84	153
3	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	200	0,3	0,0	15,2	57
	<b>Итого</b>		<b>6,74</b>	<b>12,42</b>	<b>40,44</b>	<b>488</b>		<b>6,74</b>	<b>12,42</b>	<b>40,44</b>	<b>488</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Суп из рыбных консервов	200	6,88	9,23	14,32	192	200	6,88	9,23	14,32	192
2	Каша гречневая	100	0,38	64,16	0,62	155	100	0,38	64,16	0,62	155
3	Салат из соленых огурцов	60	0,44	6,06	1,37	62	60	0,44	6,06	1,37	62
4	Гуляш	80	19,2	17,6	5,6	126	100	24,0	22,0	7,0	173
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
7	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	200	0,7	0,3	22,8	97



	<b>Итого:</b>		<b>30,5</b>	<b>97,75</b>	<b>61,31</b>	<b>762</b>		<b>36,3</b>	<b>102,15</b>	<b>62,71</b>	<b>809</b>
	<b>Всего:</b>		<b>37,24</b>	<b>110,17</b>	<b>101,75</b>	<b>1250</b>		<b>42,04</b>	<b>114,57</b>	<b>103,15</b>	<b>1297</b>
<b>7 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Омлет	150	9,8	18,5	3,7	201	150	9,8	18,5	3,7	201
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/10	7,8	8,9	18,5	164	30/15/10	7,8	8,9	18,5	164
3	Какао с молоком	200	2,86	2,28	19,2	218	200	2,86	2,28	19,2	218
	<b>Итого:</b>		<b>20,46</b>	<b>29,68</b>	<b>41,4</b>	<b>583</b>		<b>20,46</b>	<b>29,68</b>	<b>41,4</b>	<b>583</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Свекольник со свиной	180	4,8	8,0	8,4	116	200	5,0	9,0	10,5	134
2	Салат витаминный	60	1,1	0,9	2,7	26	60	1,1	0,9	2,7	26
3	Каша перловая	100	0,29	59,18	0,34	112	100	0,29	59,18	0,34	112
4	Гуляш	80	14,14	11,4	3,63	173	80	14,14	11,4	3,63	173
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	200	0,3	0,0	15,2	57
	<b>Итого:</b>		<b>18,73</b>	<b>71,88</b>	<b>38,47</b>	<b>498</b>		<b>78,73</b>	<b>71,88</b>	<b>38,47</b>	<b>498</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,19</b>	<b>101,56</b>	<b>79,87</b>	<b>1081</b>		<b>39,19</b>	<b>101,56</b>	<b>79,87</b>	<b>1081</b>
<b>8 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Макароны с сыром и маслом	200	19,86	13,6	84,86	522	200	19,86	13,6	84,86	522
2	Батон с маслом	30/10	2,34	8,5	14,84	153	30/10	2,34	8,5	14,84	153
3	Икра кабачковая	40	2	9	8,6	122	40	2	9	8,6	122
4	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	57	200	0,3	0,0	15,2	57
	<b>Итого</b>		<b>24,5</b>	<b>31,1</b>	<b>123,5</b>	<b>854</b>		<b>24,5</b>	<b>31,1</b>	<b>123,5</b>	<b>854</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Суп гречневый с мясом	200	1,74	2,27	11,43	73	200	1,74	2,27	11,43	73
2	Жаркое по-домашнему	200	15	7,33	12,3	198	200	15	7,33	12,3	198
34	Сельдь соленая	60	10,5	4,0	3,2	164	60	10,5	4,0	3,2	164
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
7	Кисель	200	0,0	0,0	3,2	106	200	0,0	0,0	3,2	106
	<b>Итого</b>		<b>30,14</b>	<b>14</b>	<b>46,73</b>	<b>671</b>		<b>30,14</b>	<b>14</b>	<b>46,73</b>	<b>671</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,97</b>	<b>41,7</b>	<b>149,02</b>	<b>1394</b>		<b>54,64</b>	<b>45,1</b>	<b>170,23</b>	<b>1525</b>
<b>9 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Пельмени с маслом	200	24,8	39,29	46,34	588	200	24,8	39,29	46,34	588
2	Бутерброд с сыром	30/15	16	1,0	70	335	30/15	16	1,0	70	335
3	Компот из сухофруктов <i>каль.</i>	200	10,48	0,0	23,8	90	200	10,48	0,0	23,8	90
	<b>Итого</b>		<b>51,28</b>	<b>40,29</b>	<b>140,14</b>	<b>1013</b>		<b>51,28</b>	<b>40,29</b>	<b>140,14</b>	<b>1013</b>



Обед для детей от 7 до 11 лет							Обед для детей с 12 и старше				
1	Суп с клецками и мясом	200	5,16	7,05	18,95	197	200	5,16	7,05	18,95	197
2	Салат морковь с яблоком	40	1,08	0,18	8,62	40	40	1,08	0,18	8,62	40
3	Капа гречневая	100	0,38	64,16	0,62	155	100	0,38	64,16	0,62	155
5	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
6	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
7	Гуляш	80	14,14	11,4	3,63	173	80	14,14	11,4	3,63	173
8	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	58	200	0,3	0,0	15,2	58
	<b>Итого:</b>		<b>23,96</b>	<b>83,19</b>	<b>63,62</b>	<b>753</b>		<b>23,96</b>	<b>83,19</b>	<b>63,62</b>	<b>753</b>
	<b>Всего:</b>		<b>71,03</b>	<b>129,64</b>	<b>209,35</b>	<b>1874</b>		<b>71,03</b>	<b>129,64</b>	<b>209,35</b>	<b>1874</b>
<b>10 день:</b>											
Завтрак для детей от 7 до 11 лет							Завтрак для детей с 12 и старше				
1	Капа манная	200	7,44	8,8	35,2	250	200	7,44	8,8	35,2	250
2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57	200	0,2	0,0	15,0	57
4	Батон с сыром	30/15	16	1,0	70	335	30/15	16	1,0	70	335
	<b>Итого:</b>		<b>28,74</b>	<b>14,4</b>	<b>120,5</b>	<b>705</b>		<b>28,74</b>	<b>14,4</b>	<b>120,5</b>	<b>705</b>
Обед для детей от 7 до 11 лет							Обед для детей с 12 и старше				
1	Суп гороховый с мясом	200	7,11	2,35	29,56	159	200	7,11	2,35	29,56	159
2	Тефтели мясные в соусе	100	7,0	8,0	9,6	167	100	7,0	8,0	9,6	167
3	Картофельное пюре	100	2,34	16,71	3,79	174	100	2,34	16,71	3,79	174
4	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	70	30	1,6	0,2	9,8	70
5	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,8	60	30	1,3	0,2	6,8	60
6	Салат витаминный	60	1,1	0,9	2,7	26	60	1,1	0,9	2,7	26
7	Компот из сухофруктов	200	10,48	0,0	23,8	90	200	10,48	0,0	23,8	90
	<b>Итого:</b>		<b>30,93</b>	<b>30,36</b>	<b>88,45</b>	<b>801</b>		<b>30,93</b>	<b>30,36</b>	<b>88,45</b>	<b>801</b>
	<b>Всего:</b>		<b>59,67</b>	<b>44,76</b>	<b>208,95</b>	<b>1506</b>		<b>59,67</b>	<b>44,76</b>	<b>208,95</b>	<b>1506</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>460,03</b>	<b>685,71</b>	<b>1546,7</b>	<b>13928</b>		<b>485,64</b>	<b>719,47</b>	<b>1655,40</b>	<b>14605</b>

Заведующая столовой



Т. И. Ширяева