

Утверждаю
Директор МКОУ гимназия г. Сосновка
Сергей З. Р.
20.09.2020



Примерное десятидневное меню
по МКОУ гимназия г. Сосновка
на 202_6_ - 202 _7_ учебный год
(Питание детей начальных классов)

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,8	67,8
333	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	5,4	3,6	33,3	388
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	сок	100	0,4	0,1	11	84
	<i>Итого:</i>		11,32	6,2	92,96	728,5
	Вторник					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200/5	1,9	6,6	10,9	100,2
520	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
Пф 2	Котлета рыбная	90	9,2	19,5	6,9	186
639	Компот из изюма(кураги)	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
	<i>Итого:</i>		23,19	34,29	73,59	709,4

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8
332	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33	194
Пф 4	Шницель куриный	90	13,4	21,4	2	268
248	с томатным соусом	30				
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
300	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	36
	<i>Итого:</i>		24,11	27,87	106,72	738,3
	Четверг					
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,7	4,5	10	88
436	Жаркое по- домашнему	220	18,01	17,34	25,29	416
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
300	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	36
	сок	100	0,4	0,1	11	42
	<i>Итого:</i>		24,03	21,88	79,25	722,5
	Пятница					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,6	6,8	45,2	312
437	Гуляш из куриной грудки	90/30	30,4	3,1	2,4	214
270	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
	<i>Итого:</i>		45,32	10,44	84,06	707,5

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89
297	Каша (гречневая, рисовая, овсяная) вязкая на молоке со сливочным маслом	180/5	8	8,2	32,7	247
1	Бутерброд с сыром	29/10	3,48	8,32	17,2	170
	Хлеб ржаной	1/25	1,98	0,36	11,88	59
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	Сок	200				42
	Итого:		16,96	20,88	99,18	711
	Вторник					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200/5	1,9	6,6	10,9	100,2
520	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
Пф2	Котлета рыбная со сливочным маслом	95	4,01	5,56	6	186
639	Компот из изюма(кураги)	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
	Итого:		21,89	37,9	71,89	724,4

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8
332	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,6	33	194
Пф 1	Котлета говяжья	90	12	25		278
248	с томатным соусом	30	0,4	1,4	2	23
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
300	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	36
	Итого:		18,42	15,31	90,22	729,3
	Четверг					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,8	67,8
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	45,2	312
437	Гуляш из говядины	50/50	13,8	14,3	3,1	197
270	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
	Итого:		30,12	25,55	91,56	758,3
	Пятница					
41	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,5	25,3	150
520	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
Пф 3	Котлета куриная	90	11,5	13,44	14,2	170
639	Компот из изюма(кураги)	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62,9
	Хлеб пшеничный	1/28	2,32	0,2	13,96	77,6
	Итого:		20,29	19,75	92,49	735,2