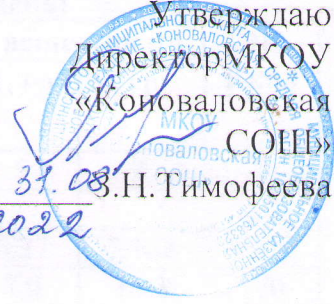


Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Коноваловская  
СОШ»  
З.Н. Тимофеева

31.08  
2022



**Осеннее десятидневное меню  
питания школьников 7 – 17 лет  
на 2 недели (обед)**

Наименование блюда	количество	порции	Б. гр.	Ж. гр.	У. гр.	Э. гр.
Омлет	1,04	10	14	112	8	121
Рис отварной с тушенкой и сметаной	132,74	200	23	18	150	180
Картофель	243,04	200	142	92	1,20	1894
Рис отварной	511,04	200	136	17	2430	1571
Май	683,04	200	12	190	8	1000
Хлеб пшеничный		200	34	0,3	190	4,1
Итого			37,15	343	6187	7819

Примерное десятидневное меню питания школьников на 2 недели (обед)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты	60\03г.	80	0.986	6.27	7.168	89.12
Суп гороховый с тушенкой.	112/04	25/250	8,3	7,0	16,3	170
Жаркое картофельное с тушенкой	430/94	243/5	12,5	12,25	28,85	298,0
Компот из сушеных ягод	638/04	200	0.8	-	31.6	122
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.3	19.68	92.4
<b>Итого</b>			<b>24,64</b>	<b>19,55</b>	<b>96,43</b>	<b>682,4</b>

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: ВТОРНИК (2 день)

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной с маслом растительным	71\04г	100	3,4	10,2	6,8	124
Рассольник с тушенкой и сметаной	132/04	250/10	6,25	5,9	16,74	185,0
Котлета	243/04	80	14,2	9,2	5,4	189,0
Рис отварной	511/04	150	8,46	8,9	26,05	257,5
Чай	685/04	200	0,2	-	15	58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4
<b>Итого</b>			<b>32,15</b>	<b>24,3</b>	<b>82,87</b>	<b>781,9</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)**

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор и огурцов	62\04г	80	3.96	4.76	4.08	103.4
Суп картофельный с рыбой	133/04	25/250	7.42	7.02	20.5	200.5
Тефтели	287/11	80 80	8.6	8.4	10.5	126.8
Рис отварной	511/04	150	3.25	5.85	21.95	156
Напиток из пищевого <i>кофе-какао</i>	705/04	200	0.4	-	23.6	94
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.3	19.68	92.4
<b>Итого</b>			<b>22,71</b>	<b>21,57</b>	<b>96,23</b>	<b>669,7</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: ВТОРНИК (7 день)**

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты и огурцов	62\04г	80	3.96	4.76	4.08	103.4
Суп вермишелевый с тушенкой и сметаной	111	250/10	0.13	0.01	0.75	200
Жаркое по-домашнему	648/04	50 250	13.0	10.36	26.2	197.5
Кисель	640/04	200	0.2	-	35.8	142
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.3	19.68	92.4
<b>Итого</b>			<b>16,37</b>	<b>10,67</b>	<b>82,43</b>	<b>631,9</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: СРЕДА (8 день)**

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат из отварного картофеля с солёными огурцами	55\04г.	80	1.136	4.8	5.02	68
Борщ с тушенкой и сметаной	112/04	250/10	2.0	4.3	15.0	88
Тефтели	287/11	80 80	8.6	8.4	10.5	126.8
Макароньы отварные	516/04	150	3.6	7.9	31.4	216.0
Какао <i>с корицей</i>	693/04	200	4.9	5.0	32.5	190.0
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.3	19.68	92.4
<b>Итого</b>			<b>22,14</b>	<b>25,9</b>	<b>109,08</b>	<b>713,2</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: СРЕДА (3 день)**

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат из отварной свеклы с солёными огурцами	55\04г.	80	1,136	4,8	5,02	68
Щи из свежей капусты	124/04	250/10	2,0	4,3	15,0	88
Гречка отварная	165	150	3,0	3,85	26,3	151,5
Тефтели	287/11	80/80	8,6	8,4	10,5	126,8
Компот из сухофруктов	638/04	200	-	-	29,62	136,6
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4
<b>Итого</b>			<b>16,64</b>	<b>16,85</b>	<b>101,1</b>	<b>595,3</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРГ (4 день)**

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат из отварной морковки	78\04г	80	2,2	7,6	11,4	128
Рассольник с тушенкой и сметаной	132/04	250/10	2,8	5,29	27,5	132,9
Гуляш	243/04	80	14,12	9,2	5,4	189,0
Картофельное пюре	510/04	150	3,6	7,5	20,05	167
Кофейный напиток	692/04	200	5,63	3,02	18,39	114,3
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4
<b>Итого</b>			<b>29,19</b>	<b>25,31</b>	<b>91,02</b>	<b>695,6</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: ПЯТНИЦА (5 день)**

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	24\04г	100	2,02	9,13	7,18	127
Суп гороховый с тушенкой и сметаной	139/04	250/10	6,2	5,6	22,3	167
Котлета	243/04	80	14,12	9,2	5,4	189,0
Овощное рагу с мясом	510/04	150	3	3,85	26,3	151,5
Компот из сухофруктов	638/04	200	-	-	29,62	136,6
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4
<b>Итого</b>			<b>49,68</b>	<b>18,95</b>	<b>103,3</b>	<b>736,5</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: ЧЕТВЕРГ (9 день)

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат варённая морковь с изюмом	78\04г	80	2,2	7,6	11,4	128
Рассольник по-домашнему с тушенкой и сметаной	131/04	250/10	2,8	5,29	27,5	132,9
Рыба (минтай) тушеная с овощами	374/04	100 150	9,9	5,1	6,35	121,5
Пюре картофельное	510/04	150	3	3,85	26,3	151,5
Компот чай	638/04	200	0,4	-	27,4	106,0
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4
<b>Итого</b>			<b>19,14</b>	<b>14,54</b>	<b>82,23</b>	<b>604,3</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: ПЯТНИЦА (10 день)

Приемы пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
Салат винегрет	71\04г	100	3,4	10,2	6,8	124
Щи с тушенкой и сметаной	124/04	250/10	2,0	4,3	15,0	88
Котлета	374/04	100	9,9	5,1	6,35	121,5
Каша ячневая ✓	520/04	150	3,15	6,75	25,9	173
Компот из сушеных плодов	638/04	200	0,4	-	27,4	106,0
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,3	19,68	92,4
<b>Итого</b>			<b>18,49</b>	<b>16,45</b>	<b>69,33</b>	<b>580,9</b>

