

«Утверждаю»
Директор ОМБУ «Межшкольный центр питания»

«Согласовано»
Директор МКОУ Оленинская ООШ

_____ А. И. Фадеева
от «___» _____ 2022 года

_____ Т. В. Гриб
от «___» _____ 2022 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ КАЗЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 2022-2023 ГОД (ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый день:							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,09	28,12	75,05	552,07	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	35,44	45,61	103,95	971,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	57,53	73,73	179,00	1523,15	
Второй день:							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	40,50	5,59	55,53	432,47	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	119
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32,73	29,39	129,23	913,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	73,23	34,98	184,76	1346,08	
Третий день:							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Сок натуральный	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,40	21,36	73,79	581,87	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	23,89	22,69	89,24	658,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	48,29	44,05	163,03	1240,39	
Четвертый день:							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	И)	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	21,92	34,78	52,68	611,22	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,74	21,96	76,27	613,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,66	56,74	128,95	1224,24	
Пятый день:							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,30	22,33	54,95	506,26	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	119
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	34,36	35,51	119,15	845,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	56,66	57,84	174,10	1351,79	
Шестой день:							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	32,26	24,04	94,16	723,86	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	32,03	27,20	83,29	701,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	64,29	51,24	177,45	1425,15	

Седьмой день:							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	90	15,12	4,71	1,80	102,4	258
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,54	4,62	71,4	115
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,50	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	108
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,56	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	150	5,15	6,60	16,35	138	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,61	17,47	65,43	508,02	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	5,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	26,44	54,10	36,12	556,78	406
	Хлеб пшеничный	40	5,04	0,52	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	39,78	43,13	120,43	1030,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	61,39	60,60	185,86	1538,3	
Восьмой день:							
ЗАВТРАК	Птица отварная	80	18,86	13,05	0,46	194,29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,54	3,37	37,01	199,74	175
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Сок натуральный	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	34,49	17,73	110,58	741,11	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Хлеб пшеничный	40	5,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,11	22,63	74,06	603,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	59,60	40,36	184,64	1344,21	
Девятый день:							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	28,71	29,46	77,60	669,6	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	1,52	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок	200	0,50	0,20	25,10	103	509
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,57	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,18	22,53	94,71	700,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	57,89	51,99	172,31	1369,75	
Десятый день:							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	24,48	26,51	64,52	595,8	
ОБЕД						
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
Печень говяжья по-строгановски	1 10	18,00	13,81	4,30	213	398
Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	30,10	28,51	101,73	785,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	54,58	55,02	166,25	1380,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13495	582,12	526,55	1716,35	13743,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1349,5	58,21	52,66	171,64	1374,388	