## Десятидневное меню на 2020/2021 учебный год.

Утверждено:

Приказом директора № 28 от 05.04.2021г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | Суп уха из консервы | 200 | 250 | 231 | 288 | 7.27 | 8.86 | 6.41 | 6.5 | 27.2 | 27.17 |
| греча отварная | 100 | 100 | 333 | 383 | 3.82 | 5.09 | 9.59 | 9.92 | 17.1 | 22.79 |
| печень говяжья по - строгановски | 100 | 110 | 231 | 258 | 15,7 | 18,2 | 18,1 | 20 | 1,5 | 1,5 |
| чай с сахаром | 200 | 200 | 153 | 153 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.2 | 15 | 14.99 |
| хлеб с валетеком | 80 | 80 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 1188 | 1360.3 | 33.17 | 34.56 | 34.24 | 35.26 | 154 | 163 ,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп с лапшой | 200 | 250 | 148 | 198 | 8.48 | 10.33 | 10.97 | 12.57 | 13.3 | 20.1 |
| рис отварной | 100 | 100 | 204 | 234 | 2.15 | 2.85 | 8.9 | 9 | 22.2 | 29.51 |
| биточки из говядины | 50 | 70 | 171 | 213 | 10.03 | 13.75 | 16.64 | 19.84 | 7.42 | 7.42 |
| компот из сухофруктов | 200 | 200 | 71 | 71 | 0.6 | 0.6 | 0.04 | 0.04 | 23.4 | 23.37 |
| хлеб с валетеком | 80 | 80 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 804 | 884 | 36.01 | 27.53 | 37.19 | 42.09 | 145 | 158.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп гороховый | 200 | 250 | 170 | 215 | 10.95 | 12.8 | 11.2 | 12.8 | 34.6 | 34.6 |
| макаронные изделия отварные | 100 | 120 | 128 | 186 | 3.35 | 4.45 | 3.99 | 4.11 | 21 | 27.95 |
| биточки из говядины | 60 | 80 | 86.63 | 86.63 | 13.78 | 13.78 | 12.64 | 12.64 | 60.1 | 60.1 |
| кисель | 200 | 200 | 190 | 190 | 4.9 | 4.9 | 5 | 5 | 32.5 | 32.5 |
| хлеб с валетеком | 80 | 80 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 812.63 | 903.29 | 43.31 | 57.69 | 21.77 | 46.37 | 287 | 220.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп "Борщ" | 200 | 250 | 107.8 | 167 | 8.76 | 10.61 | 10.92 | 12.52 | 24.4 | 24.41 |
| запеканка творожная | 100 | 100 | 276.53 | 307.26 | 20.26 | 22.1 | 16.43 | 17.35 | 20.5 | 20.83 |
| какао с молоком | 200 | 200 | 154 | 154 | 3.63 | 3.63 | 3.65 | 3.65 | 19.7 | 19.71 |
| хлеб с валетеком | 60 | 60 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 961.33 | 1116.5 | 38.73 | 36.98 | 31.64 | 34.16 | 143 | 143.35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп молочный | 200 | 250 | 119 | 148 | 5.15 | 5.15 | 7.07 | 7.07 | 23.7 | 23.67 |
| каша пшенная | 100 | 150 | 206 | 237 | 6.4 | 7.55 | 7.79 | 8.12 | 29.7 | 36.28 |
| бутерброд с сыром | 30\10 | 30\10 | 104 | 104 | 4.91 | 4.91 | 2.93 | 2.93 | 14 | 14.01 |
| кофейный напиток | 200 | 200 | 149 | 149 | 3.35 | 3.35 | 3.3 | 3.3 | 19.4 | 19.4 |
| хлеб с валетеком | 80 | 80 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 788 | 848 | 25.89 | 27.04 | 21.73 | 22.06 | 165 | 117.76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп с крупой | 200 | 250 | 231 | 288 | 8.53 | 10.38 | 11.17 | 12.77 | 26.4 | 26.44 |
| макаронные изделия | 100 | 100 | 128 | 186 | 3.35 | 4.45 | 3.99 | 4.11 | 21 | 27.95 |
| рыба запеченая | 110 | 120 | 95 | 117 | 14.83 | 18.01 | 5.86 | 6.04 | 3.45 | 3.45 |
| компот из сухофруктов | 200 | 200 | 71 | 71 | 0.6 | 0.6 | 0.04 | 0.04 | 23.4 | 23.37 |
| хлеб с валетеком | 60 | 60 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 784 | 899 | 30.96 | 33.91 | 21.84 | 23.56 | 169 | 176.16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции | | энергетическая ценность, к.калл | | химический состав | | | | | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г | | жиры, г | | углеводы, г | |
| 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | Щи из капусты | 200 | 250 | 170 | 215 | 8.46 | 10.31 | 10.9 | 12.5 | 22.6 | 22.63 |
| рис отварной | 100 | 100 | 204 | 234 | 2.15 | 2.85 | 8.9 | 9 | 22.2 | 29.51 |
| рыба запеченая | 110 | 120 | 95 | 117 | 14.83 | 18.01 | 5.86 | 6.04 | 3.45 | 3.45 |
| компот из сухофруктов | 200 | 200 | 71 | 71 | 0.6 | 0.6 | 0.04 | 0.04 | 23.4 | 23.37 |
| хлеб с валетеком | 60 | 60 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
| итого: |  |  | 750 | 847 | 32.12 | 37.85 | 26.34 | 28.22 | 150 | 157.36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции |  | энергетическая ценность, к.калл |  | химический состав |  |  |  |  |  |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г |  | жиры, г |  | углеводы, г |  |
|  |  |  |  |  |  | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп "рассольник" | 200 | 250 | 170 | 215 | 15.79 | 15.79 | 17.35 | 17.35 | 27.3 | 27.34 |
|  | макаронные изделия отварные | 100 | 100 | 128 | 186 | 3.35 | 4.45 | 3.99 | 4.11 | 21 | 27.95 |
|  | гуляш из говядины | 60 | 70 | 176 | 220 | 12.01 | 15.73 | 18.31 | 21.51 | 11.8 | 11.75 |
|  | кисель | 200 | 200 | 106 | 106 | 3.63 | 3.63 | 3.65 | 3.65 | 19.7 | 19.71 |
|  | хлеб с валетеком | 80 | 80 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
|  | итого: |  |  | 790 | 937 | 40.86 | 45.68 | 43.94 | 47.26 | 158 | 165.15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции |  | энергетическая ценность, к.калл |  | химический состав |  |  |  |  |  |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г |  | жиры, г |  | углеводы, г |  |
|  |  |  |  |  |  | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп "Уха" из консервы | 200 | 250 | 131 | 288 | 7.27 | 8.86 | 6.41 | 6.5 | 27.2 | 27.17 |
|  | запеканка творожная | 100 | 100 | 313 | 376 | 20.26 | 22.1 | 16.43 | 17.35 | 20.5 | 20.83 |
|  | печень говяжья по - строгановски | 100 | 110 | 231 | 258 | 15,7 | 18,2 | 18,1 | 20 | 1,5 | 1,5 |
|  | кофейный напиток | 200 | 200 | 149 | 149 | 3.35 | 3.35 | 3.3 | 3.3 | 19.4 | 19.4 |
|  | хлеб с валетеком | 60 | 60 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
|  | итого: |  |  | 803 | 1023 | 36.96 | 40.55 | 26.78 | 27.79 | 146 | 145.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | наименование блюда | масса порции |  | энергетическая ценность, к.калл |  | химический состав |  |  |  |  |  |
|  |  | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | белки,г |  | жиры, г |  | углеводы, г |  |
|  |  |  |  |  |  | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
|  | суп молочный | 200 | 250 | 119 | 148 | 5.15 | 5.15 | 7.07 | 7.07 | 23.7 | 23.67 |
|  | каша рисовая | 100 | 100 | 202.14 | 202.14 | 6.62 | 6.62 | 5.42 | 5.42 | 31.7 | 31.73 |
|  | бутерброд с маслом | 30\5 | 30\5 | 133 | 133 | 2.32 | 2.32 | 3.9 | 3.9 | 14.1 | 14.08 |
|  | чай с сахаром | 200 | 200 | 58 | 58 | 0.1 | 0.1 | 0.02 | 0.02 | 15 | 14.99 |
|  | хлеб с валетеком | 80 | 80 | 210 | 210 | 6.08 | 6.08 | 0.64 | 0.64 | 78.4 | 78.4 |
|  | итого: |  |  | 751.14 | 751.14 | 20.27 | 20.27 | 17.05 | 17.05 | 163 | 162.87 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 день. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |