

**Примерное десятидневное меню для питания детей 5 – 11 классов
в МКОУ Усть – Нейская средняя школа
Макарьевского муниципального района Костромской области
на 2023 – 2024 учебный год**

1 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свежих помидор с растительным маслом № 61	100	1,08	8,47	4,6	100
Помидоры свежие	86,2				
Лук репчатый	23,8				
Масло растительное	8,3				
Соль	1,0				
Борщ из свежей капусты с картофелем № 96	250	6,26	9,57	13,01	161,0
Свёкла	50,0				
Мясо тушёное (консервы)	25,0				
Капуста б/к свежая	25,0				
Картофель	26,75				
Масло сливочное	5,0				
Морковь	12,5				
Лук репчатый	12,0				
Томатная паста	7,5				
Сахар – песок	2,5				
Лимонная кислота	0,12				
Соль	0,5				
Вода	200,0				
Сметана 20%-ной жирности	5,0				
Компот из сухофруктов № 395	200	-	-	9,98	104
Сухофрукты	24,0				
Вода	200,0				
Сахар-песок	10,0				
Лимонная кислота	0,2				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Сыр порционный № 80	30	6,9	8,7	-----	108,0
Сыр сычужный твёрдых сортов (Российский)	32,0				
Итого:		20,02	27,5	62,21	642,7

2 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные № 447	200	7,3	6,64	46,5	282,0
Макаронные изделия	70,0				
Масло сливочное	7,0				
Соль	1,0				
Печень по – строгановски № 181	50/50	14,16	10,80	3,89	170,0
Печень	89,0				
Масло сливочное	6,0				
Соус сметанный с луком:					
Соус сметанный:					
Сметана 20%-ной жирности	11,25				
Мука пшеничная	3,4				
Бульон или вода	33,75				
Лук репчатый	11,9				
Масло сливочное	1,0				
Томатная паста	1,5				
Соль	1,0				
Компот их свежих яблок № 394	200	0,21	0,21	15,27	62,0
Яблоки свежие	61,3				
Лимонная кислота	0,2				
Сахар – песок	10,0				
Вода	172,0				
Хлеб пшеничный № 122	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукт апельсин № 393	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого:		26,83	18,45	98,54	674,5

7 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Сыр порционный № 80	30	6,9	8,7	-----	108,0
Сыр сычужный твёрдых сортов (Российский)	32,0				
Каша молочная «Дружба» № 327	200	5,9	12,04	33,16	264,0
Крупа пшено	19,0				
Крупа рисовая	14,0				
Молоко 3,2%-ной жирности	95,0				
Вода	69,6				
Сахар – песок	6,0				
Масло сливочное	10,0				
Соль	1,0				
Какао на молоке № 426	200	1,4	1,6	22,31	105,0
Какао – порошок	2,0				
Сахар – песок	16,0				
Молоко	180,0				
Вода	30,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Фрукт яблоко № 338	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:		20,38	23,5	99,89	693,7

3 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами № 48	100	1,05	8,4	11,52	123
Морковь	10,42				
Капуста белокочанная свежая	52,08				
Масло растительное	8				
Огурцы свежие	26,25				
Соль	1,7				
Лимонная кислота	0,17				
Сахар - песок	8				
Рыба, тушёная в томате с овощами № 229	100	12,2	4,36	2,06	96,0
Филе рыбы (промышленное)	101,0				
Лук репчатый	4,0				
Соль	0,5				
Вода или бульон	32,0				
Морковь	11,0				
Томатная паста	4,0				
Масло растительное	4,0				
Сахар – песок	1,0				
Лавровый лист	0,005				
Картофельное пюре с маслом сливочным № 443	200	5,76	7,47	29,4	208,0
Картофель	228,0				
Молоко	31,6				
Масло сливочное	7				
Соль	10				
Снежок № 251	200	5,8	6,4	8,0	118
Напиток кисломолочный «Снежок»	200				
Хлеб пшеничный № 122	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		29,07	27,23	75,76	667,7

5 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Котлета рубленая из птицы № 205	100	25,0	14,32	16,42	296,0
Куры 2-ой категории	154,0				
Хлеб пшеничный	18,0				
Вода	26,0				
Сухари панировочные	10,0				
Масло сливочное	6,0				
Соль	1,0				
Капуста тушёная (свежая) № 439	180	4,26	5,44	18,12	138,6
Томатная паста	3,24				
Лук репчатый	8,64				
Масло сливочное	6,3				
Морковь	4,5				
Капуста б/к свежая	257,94				
Лимонная кислота	0,16				
Мука пшеничная	2,4				
Сахар - песок	5,4				
Соль	1,8				
Кофейный напиток № 426	200	1,4	1,6	22,31	105,0
Кофейный напиток	2,0				
Сахар – песок	16,0				
Молоко 3,2%-ной жирности	180,0				
Вода	30,0				
Хлеб пшеничный № 122	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Яблоко № 338	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:		34,92	22,36	91,43	709,3

8 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка творожная со сгущенным молоком № 344	200	38,5	29,56	64,5	678
Творог	188				
Крупа манная	13,34				
Сахар-песок	13,34				
Яйцо	2/30 ш				
Масло сливочное	6,66				
Сухари панировочные	6,66				
Сметана	6,66				
Соль	1,0				
Молоко сгущенное	60,0				
Чай № 433	200	0,2	0,05	15,01	57
Чай	1,0				
Сахар - песок	15				
Вода	200				
Хлеб пшеничный № 122	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		40,98	29,85	94,27	805,5

4 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат «Здоровье» № 21	100	1,45	18,4	6,52	196,7
Свёкла	42,0				
Масло растительное	18,3				
Зелёный горошек консервированный	26,3				
Морковь	41,5				
Соль	1,0				
Гуляш из мяса курицы № 196	50/50	41,25	17,99	19,57	249
Мясо кури (филе)	75,0				
Масло сливочное	5				
Томатная паста	3				
Мука пшеничная	2,6				
Лук репчатый	12				
Соль	1				
Каша гречневая рассыпчатая № 445	180	4,57	7,33	46,32	32,4
Крупа гречневая	83,16				
Масло сливочное	6				
Соль	0,9				
Сок фруктовый № 389	200	1,0	0,00	20,2	84,8
Сок фруктовый	200,0				
Хлеб пшеничный № 122	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		52,53	44,32	117,39	685,6

10 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Салат из свёклы с маслом растительным № 64	100	1,4	8,4	8,45	115,0
Свёкла	117,5				
Соль	1,0				
Масло растительное	8,3				
Биточки рыбные по-домашнему № 222	100	14,23	6,4	11,75	162,0
Филе рыбы	79,0				
Крупа рисовая	5,0				
Лук репчатый	12,0				
Яйцо (шт)	1/10 шт				
Молоко 3,2%-ной жирности	10,0				
Масло растительное	5,0				
Сухари панировочные	10,0				
Соль	1,0				
Картофельное пюре с маслом сливочным № 443	200	4,32	7,47	29,4	208
Картофель	228				
Молоко 3,2%-ной жирности	31,6				
Масло сливочное	7				
Соль	10				
Чай с сахаром и лимоном № 434	200	0,26	0,05	15,22	59
Чай	1,0				
Сахар-песок	15,0				
Вода	200				
Лимон	8,0				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Яблоко № 338	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого:		24,87	23,32	99,4	713,7

9 день:

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Огурец свежий № 12	60	0,48	0,06	1,56	8,4
Огурцы свежие	63,12				
Плов из мяса курицы № 208	180	50,16	21,28	50,11	448,8
Мясо куры (филе)	83,28				
Вода	96,0				
Масло сливочное	6,0				
Рис	40,8				
Лук репчатый	7,2				
Морковь	11,4				
Томатная паста	9,0				
Соль	3,6				
Кисель плодовый № 383	200	0	0	9,98	119
Кисель из концентрата	24				
Сахар-песок	10,0				
Лимонная кислота	0,2				
Вода	190,0				
Хлеб пшеничный № 122	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		54,9	21,94	86,43	698,9

6 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
ЗАТРАК					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом № 59	100	0,73	8,42	2,4	88,3
Огурцы свежие	97,5				
Масло растительное	8,3				
Соль	0,5				
Суп – пюре из гороха с гренками № 109	250/10	7,89	5,16	25,6	182,0
Горох	30,25				
Морковь	12,5				
Лук репчатый	12,0				
Мука пшеничная	5,0				
Вода	210,0				
Гренки (хлеб)	14,0				
Масло сливочное	5,0				
Соль	0,25				
Сок фруктовый № 389	200	1,0	0,00	20,2	84,8
Сок фруктовый	200,0				
Хлеб пшеничный № 122	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Хлеб ржаной № 123	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Яйцо варёное № 424	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Яйцо	1шт				
Кисломолочный продукт: Йогурт № 251	100	2,9	3,2	4,0	59,0
Кисломолочный продукт	100,0				
Итого:		23,40	22,14	87,12	646,8