

Согласовано:

Директор



С.М. Бадурин
Сурякова А.В.
2022-2023гг.

Утверждаю:

Директор



И.А. Семёнов
2022-2023гг.

Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 12 лет и старше)

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний

Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	372,00	11,60	10,40	56,80
		451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб	685	Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
				200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	540,00	776,30			
Обед	закуска		Горошек зел. консервиров.	100,00	65,00	2,60	0,60	9,90
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
	2 блюдо	293	Курица запеченая в смет.	100,00	289,20	9,10	4,80	17,08
	гарнир	309	Макаронны отварные	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30
	сладкое		Сок фруктовый	180,00	79,20	0,90	0,00	19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	915,60			
			Всего		1691,90			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период

Отд./корм

День

2.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	302	Каша мол. рисов. с маслом	200,00	186,70	7,20	3,40	34,80
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,02	16,60	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Фрукты свежие	100,00	140,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	550,00	604,00			
Обед	закюска	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50
	1 блюдо	96	Рассолыник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100,00	258,90	16,31	23,42	8,07
	гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	180,00	124,00	0,60	0,00	26,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	951,30			
			Всего		1555,30			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период.

Отд./корп

День

3.0 среда

Примечание	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	304	Каша молочная пшениш	250,00	255,00	5,91	5,50	35,80
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		694	Какао	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60
			фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	570,00	643,90			
Обед	завулка	50	Свекла с сыром	100,00	104,00	4,80	5,30	17,20
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон. изд. ми	250,00	120,00	3,60	3,10	26,30
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100,00	318,00	26,00	24,50	35,25
	гарнир	534	Капуста тушеная	180,00	151,20	3,42	6,36	9,54
	сладкое	473	Компот из кураги	180,00	113,40	1,89	0,00	37,44
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	909,20			
			Всего		1553,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период

ОТД./корм

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	96	Картофель тушеный	200,00	168,00	4,10	12,50	37,00
			Масло сливочное	20,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб	451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	650,00	652,30			
Обед	закуска	61	Салат из св.моркови с яблоком и курагой	100,00	73,30	1,30	3,10	9,10
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,00	112,40	1,88	3,90	15,30
	2 блюдо	385	Минтай запеченный	100,00	157,80	9,10	4,80	4,80
		509	Каша гречневая рассыпч. С маслом	180,00	334,80	3,60	10,30	38,40
		379	Кофейный напиток	180,00	152,00	2,50	3,60	28,70
			Хлеб бел.	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб черн.	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	932,90			
			Всего		1585,20			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше, Осенне-зимний период.

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Примем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	302	Каша молочная манная	250,00	215,00	6,00	10,30	38,00
		3	Сыр порционный.	20,00	138,00	3,67	14,20	0,26
	хлеб	96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Фрукты св.	100,00	80,00	3,35	1,59	14,00
			Итого	550,00	634,00			
Обед	закуска	45	Салат из кашеной капусты	100,00	84,00	1,30	5,00	8,00
		124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	110,00	2,60	0,80	25,80
	2 блюдо	498	Котлета курин. с маслом	100,00	181,9\77	18,12	26,02	9,00
		512	Рис припущенный	180,00	368,60	2,95	15,84	29,70
		648	Кисель витаминизированный	180,00	62,80	0,32	0,00	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	986,90			
			Всего		1620,90			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период.

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	362,00	11,60	10,40	61,10
		451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	540,00	766,00			
Обед								
	закуска	66	Салат из моркови с изюмом	100,00	113,60	1,20	0,83	25,40
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
	2 блюдо	293	Курица запеченная в смет.	100,00	289,20	9,10	4,80	17,08
	гарнир	309	Макаронны отварные	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30
	сладкое		Сок фруктовый	180,00	79,20	0,90	0,00	19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00	58,50	1,95	0,30	12,60
			Итого	870,00	983,70			
		Всего			1749,70			

Школа

МАНУ КШП 12 лет и старше: Осенне-зимний период.

Отд./корм

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая	200,00	186,70	7,20	3,40	34,80
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,02	16,60	0,12
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		694	Какао	200,00	187,00	4,70	5,00	31,80
			Фрукты свежие	100,00	90,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	550,00	681,30			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	100,00	5,40	4,00	16,50
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100,00	270,00	18,12	25,10	8,95
	гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
	салат	639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	26,40
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,50
			Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	880,00	955,00			
			Всего		1636,30			

Школа

МАОУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период

Отд./корп

День

8.0 ср.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	534	Капуста тушеная	200,00	168,00	3,80	7,10	10,60
		388	Котлета рыбная с соусом	100,50	306,70	17,90	6,70	14,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		379	Кофейный напиток	200,00	152,00	2,50	3,60	28,70
			Итого	580,00	690,30			
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	100,00	58,00	2,90	0,60	9,90
	1 блюдо	161	Суп молочный с крутой рисовой	250,00	188,00	6,25	7,88	23,30
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100,00	329,80	26,00	24,60	36,60
	гарнир	198	Горох отварной	180,00	257,40	17,64	1,80	41,90
	сладкое	437	Компот из кураги	180,00	126,00	1,10	0,00	11,60
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	1061,80			
			Всего		1752,10			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше Осенне-зимний период.

Отд./корм

День

9.0 чт.

Прим. пищи	Раздел	№ реч.	Елдодо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	304	Каша молочная пшеничная	250,00	255,00	5,90	5,50	39,80
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,03	22,10	16,00
	хлеб	388	Хлеб пшеничный	40,00	84,80	2,40	0,40	12,60
		337	Напиток из шиповника	200,00	99,60	0,70	0,00	22,00
			Итого	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30
Обед	закуска	50	Сметана с сыром	100,00	104,00	4,80	5,30	17,20
		82	Борщ из св. кап. с картофелем	250,00	112,40	1,88	4,88	15,30
		451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		512	Рис прилуценный	180,00	331,80	2,95	15,84	29,70
		639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	15,70
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб бел.	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
	Хлеб черн.		880,00	978,10				
		Итого		880,00	1634,50			
		Всего						

Школа

ИМДУ КИШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период.

Отд./корм

День

10.0 пт.

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Выход	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	333	Макароны с сыром	250,00	354,60	9,40	21,10	59,30
		96	Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
			Фрукты свежие	100,00	110,00	0,60	0,00	17,20
		Итого		570,00	659,60			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50
	1 Блюдо	124	Щи из св. капусты с картофелем	250,00	137,50	3,28	0,94	32,20
	2 Блюдо	498	Котлета кур. с маслом	100,00	258,90	16,31	23,42	8,07
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	334,80	10,40	9,36	55,00
	Сладкое	648	Кисель витаминизированный	180,00	55,80	0,30	0,00	29,50
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
		Итого		860,00	972,40			
		Всего			1632,00			