

**Примерное десятидневное меню**

**для пищеблока, работающего на полуфабрикатах**

**для организации питания обучающихся**

**МБОУ «Ложкинская основная общеобразовательная школа»**

**Целинного района Алтайского края**

с. Ложкино

**День: понедельник Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №294 | Котлета п/ф | 100 | 12,5 | 14,1 | 8,4 | 220,5 |
| №309 | Рожки отварные | 150 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 202,0 |
| №147 | Хлеб ржаной | 50 |  6,2 |  1,9 | 40,7 | 196,0 |
| №517 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,01 | 22,1 | 92,3 |
|  | **Итого:** | **500** | **25,0** | **16,7** | **103,9** | **710,80** |

**День: понедельник Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №294 | Котлета п/ф | 100 | 12,5 | 14,1 | 8,4 | 220,5 |
| №309 | Рожки отварные | 200 | 7,1 | 7,4  | 43,7 | 269,3 |
| №147 | Хлеб ржаной | 50 |  6,2 |  1,9 | 40,7 | 196,0 |
| 54-2 хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,01 | 22,1 | 92,3 |
|  | **Итого:**  | **550** | **26,8** | **23,41** | **114,9** | **778,1** |

**День: вторник Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №278 | Гуляш  | 100 | 12 | 9 | 6 | 161,00 |
| №679 | Гарнир гречка | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-2 гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,9 | 52,2 |
|  | **Итого:** | **500** | **22,73** | **15,68** | **75,67** | **550,85** |

**День: вторник Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №278 | Гуляш  | 100 | 12 | 9 | 6 | 161,00 |
| №679 | Гарнир гречка | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,24 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-2 гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,9 | 52,2 |
|  | **Итого:** | **550** | **25,21** | **17,55** | **87,61** | **627,64** |

**День: среда Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| № 271 | Каша молочная кукурузная  | 200 | 6,2 | 7,4 | 37,0 | 240,0 |
| № 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 |
| № 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 13,3 | 116,6 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,26 | 0,17 | 11 | 52,0 |
|  | **Итого:**  | **550** | **16,06** | **19,37** | **76,13** | **565,6** |

**День: среда Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| № 271 | Каша молочная кукурузная  | 200 | 6,2 | 7,4 | 37,0 | 240,0 |
| № 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| № 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 13,3 | 116,6 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,26 | 0,17 | 11 | 52,0 |
|  | **Итого:**  | **600** | **19,13** | **20,44** | **97,06** | **672,8** |

**День: четверг Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №278 | Голубец ленивый | 80 | 10,00 | 16,00 | 6,00 | 166,4 |
| №679 | Ячневый гарнир  | 180 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 187,02 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-2 хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,01 | 22,1 | 92,3 |
|  | **Итого:** | **510** | **19,81** | **22,19** | **86,02** | **552,92** |

**День: четверг Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №278 | Голубец ленивый | 80 | 10,00 | 16,00 | 6,00 | 166,4 |
| №679 | Ячневый гарнир  | 230 | 6,38 | 5,68 | 41,1 | 249,36 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-2 хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,01 | 22,1 | 92,3 |
|  | **Итого:** | **560** | **20,45** | **22,76** | **90,13** | **615,26** |

**День: пятница Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-11р-2020 | Минтай тушеный с овощами | 100 | 9,1 | 5,2 | 4,4 | 103,0 |
| 54-6 г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208, 8 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| №517 | Кисель  | 200 | 1,36 | 0,0 | 29,02 | 121,5 |
|  | **Итого:** | **500** | **17,63** | **11,67** | **90,75** | **540,0** |

**День: пятница Неделя: первая, третья Сезон: осенне-зимний**

 **Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-11р-2020 | Минтай тушеный с овощами | 100 | 9,1 | 5,2 | 4,4 | 103,0 |
| 54-6 г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,8 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| №517 | Кисель  | 200 | 1,36 | 0,0 | 29,02 | 121,5 |
|  | **Итого:** | **550** | **18,83** | **13,47** | **102,95** | **610,5** |

**День: понедельник Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №295 | Биток  | 100 | 12,00 | 18,00 | 8,09 | 246,00 |
| №679 | Ячневый гарнир  | 150 | 4,29 | 4,26 | 30,83 | 187,02 |
| №147 | Хлеб ржаной | 50 |  6,2 |  1,9 | 40,7 | 196,0 |
| 54-1 хн 2020 | Компот из с/ф | 200 | 1,0 | 0,01 | 22,10 | 92,3 |
|  | **Итого:**  | **500** | **23,49** | **24,17** | **101,72** | **721,02** |

**День: понедельник Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №295 | Биток  | 100 | 12,00 | 18,00 | 8,09 | 246,00 |
| №679 | Ячневый гарнир  | 200 | 6,38 | 5,68 | 41,1 | 249,36 |
| №147 | Хлеб ржаной | 50 |  6,2 |  1,9 | 40,7 | 196,0 |
| 54-1 хн 2020 | Компот из с/ф | 200 | 1,0 | 0,01 | 22,10 | 92,3 |
|  | **Итого:**  | **550** | **25,58** | **24,59** | **111,99** | **783,66** |

**День: вторник Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №301 | Голень отварная | 100 | 8,27 | 10,68 | 6 | 161,00 |
| №309 | Рожки отварные | 150 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 202,0 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-3 гн-2020 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 53,3 |
|  | **Итого:**  | **500** | **16,94** | **12,35** | **72,73** | **523,5** |

**День: вторник Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №301 | Голень отварная | 100 | 8,27 | 10,68 | 6 | 161,00 |
| №309 | Рожки отварные | 200 | 7,1 | 7,4  | 43,7 | 269,3 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-3 гн-2020 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 53,3 |
|  | **Итого:**  | **550** | **18,74** | **19,15** | **83,73** | **590,8** |

**День: среда Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 25,6 | 16,1 | 25,0 | 347,8 |
| 54-21 гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 18,9 | 132,6 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,26 | 0,17 | 11 | 52,0 |
|  | **Итого:** | **500** | **33,53** | **21,74** | **75,83** | **639,6** |

**День: среда Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-21 гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 18,9 | 132,6 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,26 | 0,17 | 11 | 52,0 |
|  | **Итого:** | **550** | **42,13** | **26,94** | **84,13** | **754,9** |

**День: четверг Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14,0 | 5,3 | 200,5 |
| №679 | Гарнир гречка | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
|  | Сок яблочный | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,9 | 96,2 |
|  | **итого:** | **510** | **24,13** | **20,68** | **74,97** | **634,35** |

**День: четверг Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 14,00 | 5,3 | 200,5 |
| №679 | Гарнир гречка | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,24 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
|  | Сок яблочный | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,9 | 96,2 |
|  | **итого:** | **530** | **26,61** | **22,55** | **86,91** | **711,14** |

**День: пятница Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №278 | Тефтели в соусе | 100 | 12,00 | 18,00 | 8,8 | 245,0 |
| 54-23 г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 13,0 | 33,8 | 204,80 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| №517 | Кисель  | 200 | 1,36 | 0,0 | 29,02 | 121,5 |
|  | **Итого:** | **500** | **30,93** | **32,07** | **92,55** | **678,5** |

**День: пятница Неделя: вторая, четвёртая Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| №278 | Тефтели в соусе | 100 | 12,00 | 18,00 | 8,8 | 245,0 |
| 54-23 г-2020 | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45,0 | 273,1 |
| №147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| №517 | Кисель  | 200 | 1,36 | 0,0 | 29,02 | 121,5 |
|  | **Итого:** | **550** | **35,73** | **20,87** | **103,75** | **746,8** |