МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25" Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25" Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Date: 2023.06.08 13:05:47 +04'00'

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №25

_____ Теплова Е.В.

Утверждаю

Директор ООО "Официна"

_____ Моисеев Р.В.

Примерное 10-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях
при 3-х разовом питании 2023г.

МЕНЮ ЛОЛ 2023г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/5	7,82	12,83	44,25	290,8
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,5	28,54	85,93	646,3
						27,50%
		ОБЕД				
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
88	Щи из свежей капусты,сметаной на м/к бульоне	200/10	2,48	4,48	6,4	76,8
288	Курица отварная с масл.слив.	90/5	25,42	9,75	0,76	193,5
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	785	39,95	26,5	110,64	841,45
						35,81%
		ПОЛДНИК				
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
640	Чай с лимоном	200	0,1		29,4	118
	Итого в полдник:	440	4,9	4,32	75,36	356,8
						15,18%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1725	64,35	59,36	271,93	1844,55
						78,49%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,	
ВТОРОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
173	Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным	220/5	7,04	9,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	76,2	560,9
						23,87%
		ОБЕД				
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
97	Суп картофельный с клецками	200	2	3	14,5	93,75
234	Котлеты из минтая	90	9,12	7,89	16,89	183,42
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	820	20,1	19,98	115,01	732,27
						31,16%
		ПОЛДНИК				
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
219	Сырники из творога с сахаром, сметаной	100/10/10	18,9	11,7	16,2	249,3
	Итого в полдник:	330	18,9	11,7	40,1	344,4
						14,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	53,75	53,53	231,31	1637,57
	Среднесуточная норма хлебобулочных изделий					69,68%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порци	Химический состав белки, г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
ТРЕТИЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/5	9,38	9,38	45,47	303,6
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	500	18,69	22,85	86,97	628,5
						26,74%
		ОБЕД				
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
82	Борщ из свеж капусты с сметаной	200/10	2,56	4,48	10,17	89,6
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	820	32,66	25,84	123,04	856,1
						36,43%
		ПОЛДНИК				
ПР	Снежок	200	2,7	2,5	10,8	79
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
	Итого в полдник:	450	11,06	9,8	56,54	371,7
						15,82%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	62,41	58,49	266,55	1856,3
						78,99%

3,4 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порци	Химический состав белки, г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с лимоном	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,27	56,1	601,5
						25,60%
		ОБЕД				
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8
362	Мясо тушеное	100	7,66	15,16	55,5	208,6
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	23,46	26,95	170,2	839,5
						35,72%
		ПОЛДНИК				
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223	Блинчики дрожжевые со сгущеным молоком	100/20	5,1	3,2	49,8	249
	Итого в полдник:	300	5,1	3,2	73,7	344,1
						14,64%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1705	50,17	62,42	300	1785,1
						75,96%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
223	Пудинг творож.с молоком сгущеным	180/35	18,05	15	35,25	372
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	475	26,17	26,29	76,93	673,5
						28,66%
	ОБЕД					
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,54	5,72	9,27	96
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным	90/5	14,95	20,3	11,58	210,3
126	Картофель туш с луком	150	3,3	9,1	22,6	189
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	785	25,31	36,19	111,13	798,2
						33,97%
	ПОЛДНИК					
386	Снежок 2,5%	200	2,7	2,5	10,8	79
260	Булочка сдобная	100	7,76	4,72	26,88	262
	Итого в полдник:	300	10,46	7,22	37,68	341
						14,51%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1560	61,94	69,7	225,74	1812,7
						77,14%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						24,25%
	ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	3,12	2,24	16	96,8
437	Тефтели с соусом красным основным	90/50	6,58	8,48	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389	Сок абрикосовый	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	820	27,08	14,41	118,09	739,6
						31,47%
	ПОЛДНИК					
437	Плюшка Московская	100	7,76	4,72	26,88	262
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
	Итого в полдник:	300	7,76	4,72	56,48	378
						16,09%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1645	50,64	40,57	252,73	1687,56
						71,81%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/5	8,06	9,09	41,94	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	83,62	638,56
						27,17%
		ОБЕД				
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	3,56	3,12	14,57	97,32
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	14,50	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	770	27,96	21,43	109,69	750,32
						31,93%
		ПОЛДНИК				
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8
386	Снежок 2,5%	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	440	6,5	7,22	60,16	334,6
						14,24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	54,2	53,45	253,47	1723,48
						73,34%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8	265
362	Зеленый горошек	60	2,43	2,8	4,5	52,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	500	24,08	35,25	48,8	588,15
						25,03%
			ОБЕД			
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	1,14	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	9,04	10,4	4,64	147,2
265	Плов из мяса птицы	250	21,10	24,70	54,01	381,66
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	790	35,42	36,29	118,77	805,96
						34,30%
			ПОЛДНИК			
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
437	Ватрушка с повидлом	100	5,8	4,8	44	266,6
	Итого в полдник:	300	5,8	4,8	67,9	361,7
						15,39%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	65,3	76,34	235,47	1755,81
						74,72%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			ЗАВТРАК		
223	Запеканка творож.с молоком сгущеным	150/20	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						27,30%
				ОБЕД		
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	3,9	18,22	121,65
294	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,3	8,1	4,1	143
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	780	25,67	18,17	115,5	721,55
						30,70%
				ПОЛДНИК		
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной	100/10/10	5,5	6,2	45,3	304
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	69,2	399,1
						16,98%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	62,52	46,32	262,7	1762,15
						74,99%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ				ЗАВТРАК		
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220/5	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	500	16,21	21,97	77,8	570,6
						24,28%
				ОБЕД		
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
203	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	26,8	24,64	118,2	821,38
						34,95%
				ПОЛДНИК		
386	Снежок 2,5%	200	2,7	2,5	10,8	79
338	Фрукт свеж.	200	0,8	0,8	19,6	88,8
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
	Итого в полдник:	475	10,06	10,2	59,94	388,5
						16,53%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1805	53,07	56,81	255,94	1780,48
						75,77%