

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 22»

СОГЛАСОВАНО



Индивидуальный предприниматель

Л.П. Зорикова

«*Л.П. Зорикова*» 2023 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор МАОУ СОШ № 22

Д.С. Лесниченко

«*Д.С. Лесниченко*» 2023 г.

Примерное 10 дневное меню

завтраков и обедов для обучающихся с расчетом  
пищевой ценности блюд

Возрастная категория

Дети с 7 до 11 лет

**Неделя 1**

**День 1 (понедельник)**

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
183.МТ2011	Каша гречневая молочная	200,00	8,30	11,80	37,88	304,60
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	15,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	10,00	3,65	2,95	0,00	35,83
338.МТ2011	Мандарин св.	100,0	0,80	0,20	7,53	38,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>18,92</b>	<b>18,28</b>	<b>74,79</b>	<b>568,73</b>

1	2	3	4	5	6	7
	<b>Обед</b>					
71.МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
119.МТ2011	Суп гороховый	250,00	9,97	7,48	17,64	174,00
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90,00	7,40	13,08	9,68	218,25
305.МТ2011	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,05
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого за обед</b>	<b>810,00</b>	<b>26,48</b>	<b>25,50</b>	<b>108,95</b>	<b>823,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350,00</b>	<b>45,40</b>	<b>43,78</b>	<b>183,74</b>	<b>1392,70</b>

День 2 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210, 306.МТ2011	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	160,00	14,27	16,24	15,20	296,66
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Йогурт	100,00	2,28	2,38	15,86	100,00
376.МТ2011	Чай каркаде	200,00	0,13	0,00	15,73	64,17
338.МТ2011	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>590,00</b>	<b>19,17</b>	<b>19,35</b>	<b>70,39</b>	<b>579,53</b>
<b>Обед</b>						
23.М2011	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,22	13,63	11,19	165,15
229.МТ2011	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00
310.МТ2011	Картофель отварной	150,00	2,96	4,32	18,01	142,35
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,78	0,44	18,40	95,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>23,60</b>	<b>27,68</b>	<b>113,55</b>	<b>820,59</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420,00</b>	<b>42,77</b>	<b>47,03</b>	<b>183,94</b>	<b>1400,12</b>

День 3 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
175.МТ2011	Каша Дружба ( молочная из риса и пшена)	220,00	6,80	10,18	39,51	300,00
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
16.МТ2011	Мясной продукт (ветчина)	20,00	4,52	4,18	0,00	69,90
338.МТ2011	Апельсин	100,00	0,90	0,20	8,13	43,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>17,48</b>	<b>17,57</b>	<b>77,39</b>	<b>585,20</b>
<b>Обед</b>						
29.МТ2011	Салат из свежих овощей с р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34
96.МТ2011	Рассольник ленинградский	250,00	4,49	8,73	17,67	167,50
290.331МТ2011	Курица тушеная в соусе	100,00	11,65	11,66	3,51	166,00
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,78	0,44	18,40	95,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35,00	2,61	0,44	18,43	80,47
	<b>Итого</b>	<b>835,00</b>	<b>28,39</b>	<b>29,70</b>	<b>107,49</b>	<b>810,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405,00</b>	<b>45,87</b>	<b>47,27</b>	<b>184,88</b>	<b>1395,76</b>

**День 4 (четверг)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
224, 337.МТ2011	Запеканка творожно- морковная с соусом	150,00	11,25	12,79	31,70	318,60
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,00	9,47	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Йогурт	100,0	2,28	2,38	15,86	100,00
ПР	Кондитерское изделие	25,00	1,05	1,40	8,70	51,80
	<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>16,74</b>	<b>16,90</b>	<b>79,53</b>	<b>602,10</b>
<b>Обед</b>						
71.МТ2011	Овощи свежие	60,00	0,53	0,00	1,77	10,58
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	250,00	4,09	12,41	10,56	178,90
250.МТ2011	Бефстроганов	100,00	12,08	12,33	2,84	170,66
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>28,51</b>	<b>29,66</b>	<b>104,21</b>	<b>830,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325,00</b>	<b>45,25</b>	<b>46,56</b>	<b>183,74</b>	<b>1432,37</b>

День 5 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	170,00	12,57	7,42	32,22	297,43
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00
338.МТ2011	Яблоко	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00
		<b>510,00</b>	<b>19,24</b>	<b>18,35</b>	<b>73,53</b>	<b>600,73</b>
<b>Обед</b>						
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07
104,105.МТ2011	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	9,18	6,88	15,65	174,64
255.МТ2011	Печень по-строгановски (свиная)	90,00	14,04	12,42	3,17	153,90
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73
350.МТ2011	Кисель из черной смородины	200,00	0,15	0,08	24,49	114,60
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,78	0,44	18,40	95,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,61	0,44	18,43	91,96
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>32,45</b>	<b>22,69</b>	<b>103,12</b>	<b>828,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340,00</b>	<b>51,69</b>	<b>41,04</b>	<b>176,65</b>	<b>1429,23</b>

**Неделя 2**

**День 6 (понедельник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	200,00	7,10	10,65	31,50	324,40
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,20	2,70	16,00	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	13,80	71,70
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	10,00	3,70	3,00	0,00	35,83
338.МТ2011	Мандарин	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>16,90</b>	<b>16,85</b>	<b>68,80</b>	<b>570,53</b>
<b>Обед</b>						
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,53	0,00	1,77	10,58
99.МТ2011	Суп овощной	250,00	6,19	11,13	13,74	152,20
278.МТ2011	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00
305.МТ2011	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>23,53</b>	<b>32,28</b>	<b>107,89</b>	<b>824,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370,00</b>	<b>40,43</b>	<b>49,13</b>	<b>176,69</b>	<b>1394,53</b>

День 7 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
396.МТ2011	Блины с повидлом	160,00	11,60	12,90	39,90	376,47
ПР	Йогурт	100,00	2,4	2,5	5,9	100,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00
338.МТ2011	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>560,00</b>	<b>14,50</b>	<b>15,80</b>	<b>70,60</b>	<b>583,47</b>
<b>Обед</b>						
20.МТ2011	Салат из свежих огурцов с р/м	60,00	0,40	3,65	1,09	37,69
119.МТ2011	Суп гороховый	250,00	9,97	7,48	17,64	174,00
229.МТ2011	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,78	0,44	18,40	95,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,61	0,44	18,43	91,96
	<b>Итого</b>	<b>840,00</b>	<b>29,75</b>	<b>19,59</b>	<b>125,75</b>	<b>820,36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400,00</b>	<b>44,25</b>	<b>35,39</b>	<b>196,35</b>	<b>1403,83</b>



День 8 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
174.МТ2011	Каша рисовая молочная	200,00	6,70	9,90	31,90	303,62
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,10	3,60	17,50	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	13,80	71,70
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	10,00	3,70	3,00	0,00	35,83
338.МТ2011	Апельсины св.	100,0	0,90	0,20	8,13	43,00
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>17,50</b>	<b>17,00</b>	<b>71,33</b>	<b>572,75</b>
<b>Обед</b>						
67.МТ2011	Винегрет овощно с р/м	60,00	0,84	6,02	4,37	75,06
101.МТ2011	Суп картофельный с пшеничной крупой	250,00	3,56	6,94	12,50	133,50
296, 328, 330.МТ2011	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным, соус сметанный	90,00	8,55	11,37	8,75	171,90
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,78	0,44	18,40	95,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,61	0,44	18,43	91,96
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>24,86</b>	<b>29,73</b>	<b>111,10</b>	<b>821,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370,00</b>	<b>42,36</b>	<b>46,73</b>	<b>182,43</b>	<b>1394,02</b>

**День 9 (четверг)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
222, 337.МТ2011	Пудинг творожный с густым молоком	150,00	15,40	15,20	32,29	346,50
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,10	0,30	13,80	71,70
ПР	Йогурт	100,0	2,40	2,50	5,90	100,00
ПР	Кондитерское изделие	20,00	0,85	1,20	6,90	41,40
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>20,85</b>	<b>19,20</b>	<b>73,89</b>	<b>619,60</b>
<b>Обед</b>						
71.МТ2011	Помидор свежий в нарезке	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	250,00	4,22	13,63	11,19	165,15
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	240,00	16,87	16,45	22,74	403,67
351.МТ2011	Кисель из земляники	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>25,92</b>	<b>30,94</b>	<b>92,36</b>	<b>824,19</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>	<b>46,77</b>	<b>50,14</b>	<b>166,25</b>	<b>1443,79</b>

**День 10 (пятница)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90,00	7,40	11,70	9,70	218,25
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	25,40	168,45
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,20	2,70	16,00	100,60
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30,00	2,00	0,30	13,80	68,97
338.МТ2011	Яблоко	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>18,50</b>	<b>19,60</b>	<b>74,70</b>	<b>603,27</b>
<b>Обед</b>						
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07
106.МТ2011	Суп рыбный	250,00	5,35	3,98	14,44	119,52
290.МТ2011	Курица тушеная	100,00	11,65	11,66	3,51	166,00
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86
388.МТ2011	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>29,94</b>	<b>20,78</b>	<b>107,82</b>	<b>824,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390,00</b>	<b>48,44</b>	<b>40,38</b>	<b>182,52</b>	<b>1427,59</b>
	<b>В среднем за период</b>	<b>1368,00</b>	<b>45,32</b>	<b>44,75</b>	<b>181,72</b>	<b>1411,39</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>13680,00</b>	<b>453,23</b>	<b>447,45</b>	<b>1817,19</b>	<b>14113,94</b>