

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ Любохонской СОШ

К.В. Кононов

« _____ 2023 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьников Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

Любохонской средней общеобразовательной школы имени А.А. Головачева

Дятьковского района Брянской области

Возрастная категория: 11-17 лет

Период: осенне-зимний

Меню разработано на основе: сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2017г., сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2015г. Справочника «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, 2007г., справочника «Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы. Под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, 1994г., Организация питания в образовательных учреждениях (характеристика, рекомендации, перспективы). - 2011г.

№ ТК по сборнику рецептов блюд*	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кка
	ДЕНЬ № 1 понедельник					
	Завтрак					
177	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200\5	10,5	11,61	40,68	309
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,58
3\16	Бутерброд с сыром и колбасой полукопченой	30\20\20	8,82	16,32	14,89	241,60
	Итого за завтрак:		22,49	30,61	71,52	651,18
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)					
177	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200\5	10,5	11,61	40,68	309
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,58
3\16	Бутерброд с сыром и колбасой полукопченой	30\20\20	8,82	16,32	14,89	241,60
	Итого за завтрак:		22,49	30,61	71,52	651,18
	Завтрак (льгота 1)					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный с повидлом	30\10	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		2,44	0,32	28,86	130,14
	Завтрак (льгота 2)					
177	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	150	10,5	11,61	40,68	309
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		12,94	11,93	69,54	439,14
	ДЕНЬ № 2 (вторник)					
	Завтрак					
268	Шницель рубленый	75	12,54	47,31	6,65	405,00
332	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81	202,50
348	Напиток фруктовый	200	0,35	0,08	29,85	122,2

ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:			20,36	55,19	76,17	799,84
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)						
268	Котлета из свинины		80	8,16	18,62	9,49	245,00
332	Макароны отварные с маслом сливочным		150	5,10	7,50	25,81	202,50
348	Напиток фруктовый		200	0,35	0,08	29,85	122,2
ПР	Хлеб пшеничный		26	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:			15,98	26,50	79,01	639,84
	Завтрак (льгота 1)						
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный с повидлом		30\10	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:			2,44	0,32	28,86	130,14
	Завтрак (льгота 2)						
332	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром		150\6	5,10	7,50	25,81	202,50
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:			2,44	0,32	28,86	130,14
	ДЕНЬ № 3 (среда)						
	Завтрак						
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)		160	3,78	7,78	39,29	242,00
251	Поджарка мясная		80	12,49	35,57	3,29	381
377	Чай с сахаром и лимоном		200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Батон пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:			18,77	43,67	72,27	755,14
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)						
171	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)		160	3,78	7,78	39,29	242,00
251	Поджарка мясная		80	12,49	35,57	3,29	381
377	Чай с сахаром и лимоном		200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Батон пшеничный		26	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:			18,77	43,67	72,27	755,14
	Завтрак (льгота 1)						

377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	печенье слобное	20	2,37	0,25	15,42	78,60
	Итого за завтрак:		2,5	0,27	30,62	140,6
	Завтрак (льгота 2)					
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	бутерброд с сыром	30\20	16,00	1,00	70,00	335,49
	Итого за завтрак:		16,13	1,02	85,2	397,49
	ДЕНЬ № 4 (четверг)					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	110\25	16,17	28,80	3,06	336,00
252	Сосиска отварная	70	5,82	13,67	2,25	161,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		25,52	43,07	67,06	763,52
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)					
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150\25	16,17	28,80	3,06	336,00
252	Сосиска отварная	70	5,82	13,67	2,25	161,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Батон пшеничный	26	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		25,52	43,07	67,06	763,52
	Завтрак (льгота 1)					
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	печенье слобное	20	2,37	0,25	15,42	78,60
	Итого за завтрак:		2,5	0,27	30,62	140,6
	Завтрак (льгота 2)					
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	бутерброд с колбасой полукопченной	30\20	21,17	20,46	49,40	454,22
	Итого за завтрак:		21,3	20,48	64,6	516,22
	ДЕНЬ № 5 (пятница)					
	Завтрак					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25

234	Котлета рыбная "Дальневосточная"	100	12,93	11,73	16,00	220,40
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		18,71	16,91	80,78	549,99
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
234	Котлета рыбная "Дальневосточная"	100	12,93	11,73	16,00	220,40
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2
ПР	Батон пшеничный	26	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого за завтрак:		18,71	16,91	80,78	549,99
	Завтрак (льгота 1)					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный с повидлом	30\10	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		2,44	0,32	28,86	130,14
	Завтрак (льгота 2)					
312	Пюре картофельное с соевым огуцом	100\25	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		2,44	0,32	28,86	130,14
	ДЕНЬ № 6 (понеделник)					
	Завтрак					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220	6,08	11,18	43,46	300,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
8	Бутерброд с сыром	30\35	7,90	4,70	24,20	172,00
	Итого за завтрак:		18,06	19,42	85,24	590,60
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220	6,08	11,18	43,46	300,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
8	Бутерброд с сыром	30\35	7,90	4,70	24,20	172,00
	Итого за завтрак:		18,06	19,42	85,24	590,60
	Завтрак (льгота 1)					

377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	печенье слоное	20	2,37	0,25	15,42	78,60
	Итого за завтрак:		2,5	0,27	30,62	140,6
	Завтрак (льгота 2)					
177	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	140	10,5	11,61	40,68	309
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		13	11,93	69,74	441,14
	ДЕНЬ № 7 (вторник)					
	Завтрак					
267	Шницель из свинины	75	12,54	47,31	6,65	405,00
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81	151,94
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		21,17	55,41	93,58	823,46
	Завтрак (ОВЗ, инвалиды)					
267	Шницель из свинины	75	12,54	47,31	6,65	405,00
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81	151,94
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Батон пшеничный	26	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		21,17	55,41	93,58	823,46
	Завтрак (льгота 1)					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный с повидлом	30\10	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		2,44	0,32	28,86	130,14
	Завтрак (льгота 2)					
332	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	150\6	5,10	7,50	25,81	202,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
	Итого за завтрак:		2,44	0,32	28,86	130,14
	ДЕНЬ № 8 (среда)					

