

Утверждаю.  
Директор МОУ Верхнетимерсянской средней школы  
МО «Цильнинский район» Ульяновской области  
Горбунов В.М.

**Примерное 10-дневное меню рационов горячего питания учащихся  
муниципального образовательного учреждения Верхнетимерсянской средней школы  
муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области  
на 2022- 2023 учебный год  
1 -4 классы**

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша гречневая молочная	200/5	8,51	9,73	37,7	272,08
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	8,4	3,69	48,9	134,0
	Сок натуральный	200	0,04	0	15,1	56,85
	Чоко –пай					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>		21,29	18,09	115,23	<b>570,01</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60/3	1,6	5	10	90
	Картофельное пюре	200/10	3,29	7,06	22,21	159,99
	Рыба тушёная с луком и морковью	60/30	13,3	7,28	6,72	164,6
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,47	124,0
	<b>ИТОГО (ккал):</b>		21,95	20,8	140,02	<b>1036,19</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>43,24</b>	<b>38,89</b>	<b>255,25</b>	<b>1606,20</b>
<b>2 день</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша молочная рисовая	200/10	2,4	3,6	14,5	125
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	8,5	14,2	157
	Сок натуральный	200	0,04	0	31,47	124,0
	Сок 0,330гр 1 шт					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>518,56</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из моркови с сахаром	60/5	0,55	0,1	6,05	27,8
	Макаронны отварные	200/5	3,57	2,78	23,48	144,0
	Гуляш из отварной говядины	60/30	15,1	6,4	3,3	131
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,47	124,0
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>1021,20</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>44,35</b>	<b>45,04</b>	<b>203,5</b>	<b>1409,05</b>

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>3 день</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша молочная Дружба	200/10	4,58	8,48	25,13	203
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	8,5	14,2	157
	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,47	124,0
	Чоко –пай					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>468,36</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из красной свеклы с растительным маслом	60/5	1,44	3	5,5	54
	Суп гороховый с мясом говядины и сметаны	200/50	9,9	8,9	25,2	214,2
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	15,1	56,85
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>673,70</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>33,29</b>	<b>44,45</b>	<b>220,49</b>	<b>1142,06</b>
<b>4 день</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Суп молочный вермишелевый	200/10	3,5	5	25,2	152,8
	Сок натуральный	200	0,04	0	15,1	56,85
	Бутерброд с маслом	30/10	5,9	8,5	14,2	157
	Сок 0,330гр 1 шт					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>523,93</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из свежих овощей «Ассорти»	60/05	0,92	1,26	2,71	26,01
	Каша гречневая	200/5	3,57	2,78	23,48	144
	Гуляш с курицей	50/30	16,8	17,6	1,3	230,5
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	15,1	56,85
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>738,86</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>42,59</b>	<b>124,72</b>	<b>219,16</b>	<b>1262,79</b>

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>5 день</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша гречневая молочная	200/10	8,51	9,73	37,7	272,08
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	8,5	14,2	157
	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,47	124,0
	Яйцо	40	3,06	3,52	8,83	
	Сок 0,330гр					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>601,50</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью и рас масл	60	1,6	5	10	90
	Картофельное пюре	200/10	3,29	7,06	22,21	159,99
	Рыба тушёная с луком и морковью	60/30	13,3	7,28	6,72	164,6
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Сок натуральный	200	0,04	0,01	15,1	56,85
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>761,95</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>32,86</b>	<b>37,65</b>	<b>205,9</b>	<b>1363,45</b>
<b>6 день</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша молочная рисовая	200/10	2,4	3,6	14,5	125
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	8,4	3,69	48,9	134,0
	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,6	-	31,47	124,0
	Сок 0,330гр					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>495,56</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат овощной «Винегрет»	60	0,84	6,02	4,37	75,06
	Суп вермишелевый с мясом говядины и сметаны	200/50	4,84	3,1	16,9	110,64
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	15,1	56,85
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>822,74</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>33,86</b>	<b>117,15</b>	<b>234,95</b>	<b>1318,30</b>

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
7 день	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Суп молочный вермишелевый	200/10	4,58	8,48	25,13	203
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	8,5	14,2	157
	Кисель	200/10	0,3	0	34,52	140
	Сок 0,330гр					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>644,56</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из красной свеклы с растительным маслом	60	1,44	3	5,5	54
	Котлеты из говядины	80	6,47	14,63	8,24	192,00
	Каша гречневая	200/50	6,57	4,19	32,32	185,19
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Сок натуральный	200	0,04	0	31,47	124,0
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>777</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>47,28</b>	<b>50,9</b>	<b>276,75</b>	<b>1421,56</b>
8 день	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша "Дружба"	200/10	3,5	5	25,2	152,8
	Сок натуральный	200	0,04	0	31,47	124,0
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	8,4	3,69	48,9	134,0
	Сок 0,330гр					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>534,12</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат «Витаминный»	60	0,91	4,15	4,56	60,32
	Макароны отварные	200/10	5,7	3,43	36,45	190,4
	Гуляш с курицей	50/30	16,8	17,6	1,3	230,5
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	15,1	56,85
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>810,10</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>		<b>45,14</b>	<b>36,37</b>	<b>235,08</b>	<b>1344,22</b>

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша гречневая молочная	200/10	8,51	9,73	37,7	272,08
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	8,4	3,69	48,9	134,0
	Сок натуральный	200	0,04	0,01	15,1	56,85
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>570,01</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат овощной «Винегрет»	60	0,84	6,02	4,37	75,06
	Плов с курицей	200/50	23,72	30,8	52,16	567,69
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200/10	0,6	-	31,47	124,0
	Сок 0,330гр					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>809,18</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>			<b>31,4</b>	<b>113,19</b>	<b>255,36</b>
10 день	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	Каша молочная рисовая	200/10	2,4	3,6	14,5	125
	Бутерброд с сыром	30/10	5,9	8,5	14,2	157
	Кисель	200/10	4,38	4,67	28,63	163,93
	Сок 0,330гр					
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>559,54</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,6	5	10	90
	Жаркое по домашнему с говядиной	200/50	16,4	17,26	29,34	331
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Чай с сахаром	200/15	0,6	-	31,47	124,0
	<b>ИТОГО (ккал):</b>					<b>809,50</b>
	<b>ИТОГО (за весь день):</b>			<b>44,13</b>	<b>29,2</b>	<b>225,29</b>

