

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 -11 классы**

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
-------------------------	---------------------------------------	--------------	-----------------------------	-----------------------

		порции, г				ценность (ккал)
1 день	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У	
	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 (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):		21,29	18,09	115,23	570,01
	ОБЕД:					
	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
	ИТОГО (ккал):		21,95	20,8	140,02	1036,19
	ИТОГО (за весь день):		43,24	38,89	255,25	1606,20
2 день	ЗАВТРАК:					
	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 (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					518,56
	ОБЕД:					
	Салат из моркови с сахаром	60/5	0,55	0,1	6,05	27,8
	Макароны 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
	ИТОГО (ккал):					1021,20
	ИТОГО (за весь день):		44,35	45,04	203,5	1409,05

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3 день	ЗАВТРАК:					
	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 (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					468,36
	ОБЕД:					
	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
	ИТОГО (ккал):					673,70
	ИТОГО (за весь день):		33,29	44,45	220,49	1142,06
4 день	ЗАВТРАК:					
	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 (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					523,93
	ОБЕД:					
	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
	ИТОГО (ккал):					738,86
	ИТОГО (за весь день):		42,59	124,72	219,16	1262,79

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
5 день	ЗАВТРАК:						
	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 1 шт (1-4 классы)						
	ИТОГО (ккал):					601,50	
	ОБЕД:						
	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	
	ИТОГО (ккал):					761,95	
	ИТОГО (за весь день):		32,86	37,65	205,9	1363,45	
	6 день	ЗАВТРАК:					
		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 1 шт (1-4 классы)							
ИТОГО (ккал):						495,56	
ОБЕД:							
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	
ИТОГО (ккал):						822,74	
ИТОГО (за весь день):			33,86	117,15	234,95	1318,30	

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
7 день	ЗАВТРАК:					
	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 1 шт (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					644,56
	ОБЕД:					
	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
	ИТОГО (ккал):					777
	ИТОГО (за весь день):		47,28	50,9	276,75	1421,56
8 день	ЗАВТРАК:					
	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 1 шт (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					534,12
	ОБЕД:					
	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
	ИТОГО (ккал):					810,10
	ИТОГО (за весь день):		45,14	36,37	235,08	1344,22

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день	ЗАВТРАК:					
	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
	ИТОГО (ккал):					570,01
	ОБЕД:					
	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 1 шт (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					809,18
	ИТОГО (за весь день):			31,4	113,19	255,36
10 день	ЗАВТРАК:					
	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 1 шт (1-4 классы)					
	ИТОГО (ккал):					559,54
	ОБЕД:					
	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
	ИТОГО (ккал):					809,50
	ИТОГО (за весь день):			44,13	29,2	225,29

