

Согласованно:

И.о.начальник Территориального отдела

В г. Фролово, Фроловском, Иловлинском, Ольховском районах

Главный государственный санитарный врач

По г. Фролово, Фроловскому, Иловлинскому, Ольховскому районам

Т.О. Илясова



Утверждаю:

Директор МБОУ Александровской СОШ

Иловлинского муниципального района

Волгоградской области

М.В. Елагина



МЕНЮ
горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-11; 12-18 лет
МБОУ Александровской СОШ
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области
(зима-весна)

2020г.

Сезон: зима - весна											
№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 лет до 18 лет				
		1 день	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы
	завтрак										
	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом	200/10	6,0	7,2	40,8	216,36	250/10	6,5	9	44,9	238,0
	чай с молоком	200	5,0	1,6	32,5	190,0	200	5,0	1,6	32,5	190,0
	Булочка	60	4,4	0,7	30,2	148,0	60	4,4	0,7	30,2	148,0
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	Сыр порционный Российский	20,0	7,6	4,6	9,7	37,5	30	10,1	6,9	12,9	56,25
	Итого: завтрак		23,1	22,3	113,3	666,86		26,1	26,4	120,6	707,25
	обед										
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,8	5,1	8,7	205,0	300/10	4,14	6,0	11,1	262,0
	Печень тушеная в сметанном соусе	75	12,0	5,02	1,4	319,0	100	16,9	6,7	1,9	378,0
	Картофель отварной со сливочным маслом	200/10	3,8	8,2	28,6	212,0	230/10	4,37	10,12	32,04	243,8
	Свекла отварная	60	1,0	6,0	6,6	62,64	100	1,6	10	11,0	104,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,82	87,6	200	0,08		21,82	87,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Яблоко свежее	100	0,30		10,20	41,40	100	0,30		10,20	41,40
	Итого: обед		27,64	25,6	114,4	927,64		36,27	34,26	137,5	1363,44
	Итого: всего		51	48	227,7	1594,5		62	61	258	2071

Сезон: зима - весна

Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
3 день										
завтрак										
Сырник из творога	180	20,0	5,8	17,2	280,0	250	26,7	7,73	42,9	385,0
Соус молочный сладкий	50	0,5	1,12	3,39	25,5	50	0,5	1,12	3,39	25,5
Пряник заварной	1/50	3,75	0,26	37,3	179,0	1/50	3,75	0,26	37,3	179,0
Напиток кисломол. "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2	118,5	180	4,9	4,5	19,4	142,2
Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8	200	3,58	3,5	28,34	151,8
Итого: завтрак		31,85	14,43	102,43	754,8		39,36	17,11	131,37	883,5
обед										
Борщ с картофелем и фасолью со сметаной	250/10	5,81	12,92	20,63	169,9	300/10	6,97	17,5	33,75	218,0
Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	5,5	10,5	37,0	166,0	200/10	7,13	13,6	49,0	240,0
Котлета мясная из говядины	80	12,5	18,48	14,0	270,0	100	15,6	22,6	22,6	350,0
Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	50	0,2	0,01	0,3	19,7
Морковь припущенная	80	1,4	7,0	10,5	108,0	100	2,2	11,0	15,0	120,0
Компот из кураги и сухофруктов	200	1,04		34,0	140,2	200	1,04		34,0	140,2
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
Итого: обед		31,25	49,71	141,63	1001		40,34	65,91	192,45	1278,7
Итого: всего		63	64	244,06	1755,8		80	83	324	2162

Сезон: зима - весна

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	4 день										
	завтрак										
	Плов из отварной курицы	250	24,8	27,0	63,0	445,0	300	30,0	31,0	75,0	554,0
	Чай с лимоном	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	Сыр порционный Российский	20,0	7,6	4,6	9,7	37,5	30	10,1	6,9	12,9	56,25
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	Итого: завтрак		41,08	41,48	123,5	811,2		51,15	48,18	151,3	1002,55
	обед										
	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	16,4	114,4	300	3,12	6,72	21,0	137,00
	Тефтели говяжьи	80	9,8	14,2	16,4	453,0	100	12,33	19,0	20,0	591,0
	Капуста тушеная	150	3,15	4,0	20,0	129,0	200	4,2	5,3	26,6	172,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,82	87,6	200	0,08		21,82	87,6
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	Итого: обед		20,43	24,6	99,82	911,2		26,93	32,22	127,22	1178,4
	Итого: всего		62	66	223,32	1722,4		78	80	279	2181

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белк и	Жир ы	углеводы	Калорийность	Выход	Белк и	Жир ы	углеводы	Калорийность
	5 день завтрак										
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Рагу из овощей	150	14,8	2,5	15,0	433,0	200	17,4	3,4	25,0	460,0
	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,8	153,3	200	3,77	0,16	25,8	153,3
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	Итого: завтрак		28,57	16,26	66,38	851,48		33,57	17,56	89	942,08
	обед										
	Суп рыбный из сайры	250	5,2	9,6	16,7	150,9	300	7,0	12,1	20,0	181,0
	Птица тушеная в соусе	100	10,9	15,5	3,8	310,0	150	15,5	23,0	5,4	375,0
	Макароны отв. со слив. масл.	150/1 0	5,5	10,5	37,0	166,0	200/1 0	7,13	13,6	49,0	240,0
	Огурец соленый	60	0,35		0,65	4,08	100	0,85		1,0	6,1
	Компот из сухофруктов с черносливом	200	0,58		37,0	150,4	200	0,58		37,0	150,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Яблоко свежее	200	0,60		20,20	82,80	200	0,60		20,20	82,80
	Итого: обед		29,79	36,88	152,43	864,18		40,54	50,14	182,04	1281,54
	Итого: всего		58	53	218,81	1716		74	68	271	2224

Сезон: зима - весна

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белк и	Жир ы	углеводы	Калорийность	Выход	Белк и	Жиры	углевод ы	Калорийност ь
	завтрак										
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	11,2	23,0	68,5	456,0	250/10	14,0	29,0	85,0	507,0
	Какао на молоке	200	4,2	3,94	19,86	136,81	200	4,2	3,94	19,86	136,81
	Батон	60	4,4	0,7	30,2	178,0	90	6,6	1,2	45,0	222,0
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	Сыр порционный Российский	20,0	7,6	4,6	9,7	37,5	30	10,1	6,9	12,9	56,25
	Итого: завтрак		27,53	40,44	128,36	883,31		35,03	49,24	162,86	997,06
	обед										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,1	5,0	19,7	132,0	300/10	2,5	6,0	23,64	158,0
	Жаркое По Домашнему	250	25,0	11,0	30,0	380,0	300	30,0	13,2	36,0	426,0
	Свекла отварная	60	1,0	6,0	6,6	62,64	100	1,6	10	11,0	104,4
	Компот из кураги и сухофруктов	200	1,04		34,0	140,2	200	1,04		34,0	140,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Итого: обед		35,8	23,3	127,38	714,8		44,0	30,6	154,08	1074,8
	Итого: всего		63	64	255,74	1598		79	80	317	2072

Сезон: зима - весна

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	25,0	20,60	45,0	490,0	150/20	28,8	24,9	67,1	586,0
	чай с молоком	200	5,0	1,6	32,5	190,0	200	5,0	1,6	32,5	190,0
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	Яблоко свежее	100	0,30		10,20	41,40	100	0,30		10,20	41,40
	Итого: завтрак		40,2	27,60	113,2	911,6		46,4	32,3	147,9	1071,2
	обед										
	Суп гороховый	250	5,18	5,4	23,6	163,25	300	6,2	6,4	28,30	196,0
	Рыба тушеная в томатном соусе	75	7,65	13,37	3,60	128,00	100	10,20	15,50	4,80	154,0
	Картофель отварной со сливочным маслом	200/10	3,8	12,2	28,6	212,0	230/10	4,37	18,12	32,04	243,8
	Зеленый горошек конц.	50	1,6	1,4	3,68	21,3	100	3,2	2,8	7,36	42,56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,82	87,6	200	0,08		21,82	87,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Итого: обед		24,97	33,6	118,38	612,1		32,9	44,3	143,76	970,2
	Итого: всего		65	61	232	1524		79	77	292	2041

Сезон: зима - весна

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Макароны запеченные с яйцом	150	21,8	19,00	25,7	111,0	200	29,0	33,0	44,26	131,3
	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8	200	3,58	3,5	28,34	151,8
	Батон	60	4,4	0,7	30,2	178,0	90	6,6	1,2	45,0	222,0
	Сыр порционный Российский	20	7,6	4,6	9,7	37,5	30	10,1	6,9	12,9	56,25
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	Итого: завтрак		37,5	36,00	94,0	553,3		49,4	52,8	130,6	636,4
	обед										
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,8	5,1	8,7	205,0	300/10	4,14	6,0	17,1	262,0
	Тефтели говяжьи	80	9,8	14,2	16,4	453,0	100	12,33	19,0	20,0	591,0
	Капуста тушеная	150	3,15	4,0	20,0	129,0	200	4,2	5,3	26,6	172,0
	Компот из сухофруктов с черносливом	200	0,58		37,0	150,4	200	0,58		37,0	150,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Фрукты по сезону	200	3,0		12,0	300	200	3,0		12,0	300
	Итого: обед		26,99	24,6	131,18	1237,4		33,1	31,7	162,14	1721,6
	Итого: всего		64	61	225	1791		83	85	293	2358

Сезон: зима - весна

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Запеканка из творога	150	20,0	5,80	17,0	238,0	200	26,7	7,8	22,90	317,0
	Соус молочный сладкий	50	0,5	1,12	3,39	25,5	50	0,5	1,12	3,39	25,5
	Пряник заварной	1/50	3,75	0,26	37,3	179,0	1/50	3,75	0,26	37,3	179,0
	Бананы	250	3,0		12,0	300	250	3,0		12,0	300
	Чай с лимоном	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Итого: завтрак		31,0	8,06	95,2	869,0		37,7	10,0	101,1	948,0
	обед										
	Борщ с картофелем и фасолью со сметаной	250/10	5,81	12,92	20,63	169,9	300/10	6,97	17,5	33,75	218,0
	Котлеты из птицы	80	12,6	18,08	9,84	259,2	100	15,0	18,0	17,0	280,0
	Рис отварной	150	3,2	5,4	37,0	220,0	200	5,3	8,1	55,0	315,0
	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	50	0,2	0,01	0,3	19,7
	Морковь припущенная	80	1,4	7,0	10,5	108,0	100	2,2	11,0	15,0	120,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,82	87,6	200	0,08		21,82	87,6
	Итого: обед		29,95	44,7	137,17	864,4		38,6	56,1	192,31	1286,5
	Итого: всего		61	53	232	1733		76	66	293	2235

Сезон: зима - весна

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	10 день										
	завтрак										
	Котлета мясная из говядины	80	12,5	18,48	14,0	270,0	100	15,6	22,6	22,6	350,0
	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	16,7	17,19	65,0	280,6	250/10	19,00	20,24	81,0	320,0
	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	50	0,2	0,01	0,3	19,7
	Чай с лимоном	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	Итого: завтрак		25,6	27,08	116,1	629,0		30,3	30,5	144,7	732,0
	обед										
	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	16,4	114,4	300	3,12	6,72	21,0	137,00
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	5,5	10,5	37,0	166,0	200/10	7,13	13,6	49,0	240,0
	Печень тушеная в сметанном соусе	75	12,0	5,02	1,4	319,0	100	16,9	6,7	1,9	378,0
	Зеленый горошек конц.	50	1,6	1,4	3,68	21,3	100	3,2	2,8	7,36	42,56
	Сок фруктовый	200	4,1	9,25	25,7	202,5	200	4,1	9,25	25,7	202,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/30	6,66	1,28	37,08	184,68	60/60	8,88	1,44	49,44	246,24
	Итого: обед		32,46	33,1	121,26	823,2		43,3	40,5	154,40	1246,3
	Итого: всего		58	60	237	1452		74	71	299	1978