

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
(лето-осень)

2020г.

Сезон: лето -осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Оладьи на молоке со сгущенным молоком	100/20	26,8	13,1	76,3	474,0	150/20	31,6	16,3	95,3	592,0
	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8	200	3,58	3,5	28,34	151,8
	Фрукты по сезону	200	3,0		12,0	300	200	3,0		12,0	300
	Итого: завтрак		33,4	16,60	116,6	925,8		38,2	19,8	135,6	1043,8
	обед										
	Суп рассольник	250	4,1	15,0	16,5	136,5	300	4,92	21,0	25,2	163,8
	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	8,2	28,6	212,0	230/10	4,37	10,12	32,04	243,8
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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		23,76	38,0	122,2	629,5		30,4	48,3	150,32	973,6
	Итого: всего		57	55	239	1555		69	68	286	2017

Сезон: лето - осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	2 день										
	завтрак										
	сосиска отварная	100/5	9,4	3,2	0,8	126,0	100/5	9,4	3,2	0,8	126,0
	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
	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
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	250	1,2	1,2	29,4	110
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	Итого: завтрак		24,5	16,19	108,4	653,4		28,9	20,1	142,8	813,0
	обед										
	Суп гороховый	250	5,18	5,4	23,6	163,25	300	6,2	6,4	28,30	196,0
	Рис отварной	150	3,2	5,4	37,0	220,0	200	5,3	8,1	55,0	315,0
	Рагу из птицы	250	12,8	21,3	4,2	276,0	300	16,8	27,3	7,2	318,0
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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		28,43	33,5	126,12	759,7		38,3	43,5	166,60	1188,4
	Итого: всего		53	50	235	1413		67	64	309	2001

Сезон: лето - осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Каша молочная из рисовой крупы и пшена со сл. маслом	200/10	8,1	18,8	34,9	305,0	250/10	9,6	21,7	56	380,0
	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		25,2	33,90	107,4	755,5		29,2	39,1	131,7	849,3
	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
	Плов из отварной курицы	250	24,8	27,0	63,0	445,0	300	30,0	31,0	75,0	554,0
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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
	Итого: обед		36,38	33,5	148,2	813,2		44,6	38,6	177,38	1238,2
	Итого: всего		62	67	256	1569		74	78	309	2087

Сезон: лето-осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	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 тушенная	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

Сезон лето-осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	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
	Икра кабачковая пром.	75	0,7	2,4	12,3	41,6	100	1,0	2,8	25,5	55,0
	Кисель плодово-ягодный конц.	200	0,3		34,0	139,0	200	0,3		34,0	139,0
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	90	7,2	1,2	37,8	190,8
	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	20,0	7,6	4,6	9,7	37,5	30	10,1	6,9	12,9	56,25
	Итого: завтрак		23,0	21,30	111,8	631,3		28,2	24,4	140,8	727,1
	обед										
	Суп рыбный из сайры	250	5,2	9,6	16,7	150,9	300	7,0	12,1	20,0	181,0
	Котлета мясная изговядины	80	12,5	18,48	14,0	270,0	100	15,6	22,6	22,6	350,0
	Рагу из овощей	150	14,8	2,5	15,0	433,0	200	17,4	3,4	25,0	460,0
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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		39,75	32,0	107,02	954,3		50,0	39,7	143,70	1350,4
	Итого: всего		63	53	219	1586		78	64	285	2077

Сезон: лето-осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Каша "Геркулес"	150	6,45	10,6	23,6	353,0	200	8,6	14,1	31,5	286,0
	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		22,78	28,01	83,46	780,31		29,63	34,34	109,36	776,06
	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
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	Компот из кураги и сухофруктов	200	1,04		34,0	140,2	200	1,04		34,0	140,2
	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
	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		52,01	34,6	188,2	945,6		62,4	41,1	228,92	1316,0
	Итого: всего		75	63	271,66	1726		92	75	338	2092

Сезон: лето-осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	7 день										
	завтрак										
	Сосиска отварная	80	9,0	19,04	1,3	213,0	80	9,0	19,04	1,3	213,0
	чай с молоком	200	5,0	1,6	32,5	190,0	200	5,0	1,6	32,5	190,0
	Каша гречневая (гарнир)	150	8,6	7,7	42,5	278,0	200	11,46	10,2	56,6	370,6
	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		27,7	29,14	111,7	849,6		33,0	32,0	138,4	1005,8
	обед										
	Суп гороховый	250	5,18	5,4	23,6	163,25	300	6,2	6,4	28,30	196,0
	Голубцы ленивые из птицы	150	16,40	22,32	13,72	330,20	200	21,86	29,76	18,29	440,2
	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
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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		32,63	41,3	127,24	805,9		42,4	55,9	154,73	1239,4
	Итого: всего		60	70	239	1655		75	88	293	2245

Сезон: лето-осень

№	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 говяжие	80	9,8	14,2	16,4	453,0	100	12,33	19,0	20,0	591,0
	Капуста тушенная	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
	Яблоко свежее	100	0,30		10,20	41,40	100	0,30		10,20	41,40
	Итого: обед		24,29	24,6	129,38	978,8		30,4	31,7	160,34	1463,0
	Итого: всего		62	61	223	1532		80	85	291	2099

Сезон: лето - осень

№	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
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	Напиток кисломол. "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2	118,5	180	4,9	4,5	19,4	142,2
	Яблоко свежее	100	0,30		10,20	41,40	100	0,30		10,20	41,40
	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		33,4	31,45	94,4	699,7		40,9	34,2	103,5	802,4
	обед										
	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	300/10	4,5	6,8	30,6	205,5
	Плов из отварной птицы	200	17,5	17,4	41,5	393,0	300	26,3	26,1	62,3	589,5
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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		27,75	23,3	123,22	630,4		40,7	34,5	168,95	1154,4
	Итого: всего		61	55	218	1330		82	69	272	1957

Сезон: лето-осень

№	Наименование продуктов	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Калорийность
	завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	5	19,0	270,0	250	7,12	6,57	23,75	183,0
	Сыр порционный Российский	20,0	7,6	4,6	9,7	37,5	30	10,1	6,9	12,9	56,25
	Чай с лимоном	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	50	0,2	0,01	0,3	19,7
	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		16,5	14,49	60,8	385,9		21,4	17,2	76,6	468,3
	обед										
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,5	114,4	300	3,12	6,72	17,4	136,80
	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	12,6	18,08	9,84	259,2	100	15,0	18,0	17,0	280,0
	Нарезка овощная (огурец св. помидор св.)	50	0,5	0,1	2,42	12,8	100	1	0,2	4,8	25,6
	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		31,47	44,3	126,54	754,9		39,2	49,2	163,38	1131,1
	Итого: всего		48	59	187	1141		61	66	240	1599

