

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Акимо-Ильинский»

301623, Тульская область, Узловский район, с. Ильинка, ул. Центральная, д. 39

Тел. (48731) 93430

E-mail: akimo-ilinskiy.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от 30 августа 2024г. № 37-д

Директор

Шилкина И.В.



Примерное 10 дневное меню для
организации горячего питания учащихся
с 6 по 9 классы
на 2024-2025г.г.

Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша манная молочная	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	250
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	7,48	144
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	423
	Котлеты рубленые из кур	90	10,26	10,35	7,44	177,19	0,58	412
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	508
	ИТОГО за 1 день		34,56	40,1	140,67	1084,18	10,79	

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Запеканка из творога	110	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	313
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	496
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
Обед	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	9,14	3,89	17,03	140,12	7,81	155
	Птица, тушенная в соусе	90	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	405
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	414
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из кураги	200	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	ИТОГО за 2 день		49,57	44,88	129,26	1129,16	10,45	

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша гречневая на молоке	205	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	248
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	501
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	250	3,96	4,7	20,84	129,74	8,46	155
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	291
	Кнели из кур с рисом	90	12,1	12,3	5,2	179	0,7	411
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	508
	ИТОГО за 3 день		39,33	41,77	157,74	1142,32	12,79	

Четверг, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	210	7,03	7,49	24,73	192,97	1,14	165
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,07	Пром.
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,02	5,39	14,47	109,82	11,86	128
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	406
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из изюма	200	0,41	0,09	21,72	90,08	0,4	394
	ИТОГО за 4 день		32,37	33,85	125,3	910,45	14,68	

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	260
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	496
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	250	7,68	7,68	17,96	173,21	17,48	144
	Картофель отварной (гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	426
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	345
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	508
	ИТОГО за 5 день		35,07	37,5	134,87	1037,82	37,29	

Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	4,54	6,06	32,49	202,17	0	258
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,07	Пром.
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	250	3,96	4,7	20,84	129,74	8,46	155
	Макаронные отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	291
	Птица, тушенная в томатном соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	405
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из изюма	200	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	ИТОГО за 6 день		27,73	24,37	141,89	875,78	8,56	

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	247
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	501
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
Обед	Рассольник ленинградский	250	4,06	6,83	20,41	147,07	7,64	134
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	508
	ИТОГО за 7 день		35,07	43,58	136,13	1064,89	22,62	

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Каша манная молочная	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	250
	Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	496
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,07	Пром.
Обед	Свекольник	250	2,19	4,43	12,11	96,49	9,27	128
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	291
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	345
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из кураги	200	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	ИТОГО за 8 день		35,04	25,49	145,82	943,18	14,09	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	247
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	457
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	94
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	250	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	154
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	429
	Фрикадельки из курицы	90	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	410
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	508
	ИТОГО за 9 день		31,71	33,32	130,94	969,06	21,62	

Пятница, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	501
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	90
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	2,82	23,35	119,09	8,25	158
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	237
	Печень говяжья по - строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0	398/442
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	110
	Компот из изюма	200	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	ИТОГО за 10 день		42,88	36,98	138,77	1050,92	10,77	