

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального предприятия
"Комбинат школьного питания Октябрьского
района" г. Иваново

С.С. Рыбаева

С.С. Рыбаева



" 09 - 01 "

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУ Музей а. 64*

Александр

Александр



" 09 "

01 2023 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПО МП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА" Г. ИВАНОВО

с января 2023 г.

(на основании сборника рецептов и кулинарных изделий 1994 г. авторы-составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здоров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутельян В.А.

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)

Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (15/20)	35	136	2,39	7,49	22,34
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (150/5)	155	198	4,63	8,52	25,51
382-2015	Какао с молоком	200	125	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	10,25
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42
	ИТОГО	510	581	15,97	20,825	117,68
ОБЕД						
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	200	113	4,77	5	7,9
268-2015	Котлета из говядины	50	147	9	10	10
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	168	5,5	4,5	26,4
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23
	ИТОГО	690	601,6	22,21	20,28	75,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	1182,6	38,18	41,105	193,61

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	15	9	0,27		0,84
290-2015	Голень куриная жареная	100	322	22,16	25,78	0,08
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	100	243	6	6	46,05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	10,25
	ИТОГО	435	682	30,28	32,055	72,22
ОБЕД						
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	40	9	0,27		0,84
96-2015	Рассольник "Ленинградский"	200	137	7	8	18
394-1994	Жаркое по -домашнему	150	246,17	11,8	15,42	14,2
342-2015	Компот из яблок	200	92	0,3		24
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42
	ИТОГО	730	636,57	25,03	24,9	115,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	1318,57	55,31	56,955	187,66

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
222-2015	Пудинг из творога со сгущенным молоком (100/15)	115	255	15	12	40
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	10,25
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42
	ИТОГО	435	433	20,07	13,275	107,25
ОБЕД						
82-2015	Борщ с капустой и картофелем	250	102	6	5	14
278-2015	Тефтели из говядины (60/50)	110	114	8,5	3	
304-2015	Рис отварной	150	209	3,65	5,37	36,6
342-2015	Компот из груш	200	92	0,3		24
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23
	ИТОГО	780	634,6	21,19	14,15	91,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	1067,6	41,26	27,425	198,48

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5,47	7,73
309-2015	Макаронные изделия отварные	100	112	3,67	3	17,6
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	142,5	3,95	3,6	25,35
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	0,23
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42
	ИТОГО	470	514,5	22,49	13,345	92,91
ОБЕД						
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	9	0,27		0,84
111-2015	Суп с макаронными изделиями	200	143	8,72	7	34
234-2015	Котлета рыбная	50	74	9,35	3,91	0,45
312-2015	Картофельное пюре	150	142,73	3	5,4	18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23
	ИТОГО	720	542,33	24,28	17,09	84,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	1056,83	46,77	30,435	177,83

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	220,4	25,25	13,67	5,08
304-2015	Рис отварной	100	139,3	2,43	3,58	24,4
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Фрукт свежий	50	35	1,61	0,5	21
	ИТОГО	450	450,7	29,49	17,75	65,48
ОБЕД						
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	10	9	0,27		0,84
102-2015	Суп картофельный с бобовыми	200	170	11	4	30
165-1996	Поджарка из филе кур (25/7,5)	32,5	131	9	11,3	10
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05
	Сок фруктовый	200	100			24
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23
	ИТОГО	662,5	770,6	29,01	22,08	127,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1112,5	1221,3	58,5	39,83	193

ДЕНЬ 6
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
3-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35	125	5,8	5	14,83
210-2015	Омлет натуральный (106/5)	111	191	11	10,6	2
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	142,5	3,95	3,6	25,35
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	0,23
	ИТОГО	366	510,5	22,4	19,475	42,41
ОБЕД						
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	20	9	0,27		0,84
99-2015	Суп из овощей с зеленым горошком	200	114	3,7	5	12
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	132,22	15,15	8,2	3,05
304-2015	Рис отварной	150	209	3,65	5,37	36,6
342-2015	Компот из яблок	200	92	0,3		24
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	690	638,62	25,51	19,05	92,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1056	1149,12	47,91	38,525	135,3

ДЕНЬ 7 (7-11) лет

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210	260	6,08	11,18	33,48
382-2015	Какао с молоком	200	125	3,5	2,6	26
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	0,23
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42
	ИТОГО	530	507	14,45	15,055	101,71
ОБЕД						
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	200	113	4,77	5	7,9
255-2015	Печень по-строгановски (30/30)	60	189	14	13	6
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3,67	3	17,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23
	ИТОГО	680	587,6	25,38	21,78	63,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	1094,6	39,83	36,835	164,84

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (15/30)	45	136	2,39	7,49	22,34
222-2015	Пудинг из творога со сгущенным молоком (100/15)	115	255	15	12	40
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	ИТОГО	360	447	17,59	19,49	77,34
ОБЕД						
Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	30	14	0,2	1	1,07
103-2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	118,2	7,6	2,9	33,7
394-1994	Жаркое по -домашнему	150	246,17	11,8	15,42	14,2
342-2015	Компот из яблок	200	92	0,3		24
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23
	ИТОГО	670	587,97	22,64	20,1	89,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1030	1034,97	40,23	39,59	166,94

ДЕНЬ 9 (7- 11) ЛЕТ

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
290-2015	Голень куриная жареная	100	322	22,16	25,78	0,08
304-2015	Рис отварной	100	209	3,65	5,37	36,6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	420	669,4	28,45	31,63	68,08
ОБЕД						
102-2015	Суп картофельный с бобовыми	200	170	11	4	30
268-2015	Котлета из говядины	50	147	9	10	10
608-2011	Рагу овощное с зеленым горошком	150	213	2,6	16,49	12,9
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	740	738,4	28,46	31,97	126,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	1407,8	56,91	63,6	194,38

ДЕНЬ 10 (7- 11) ЛЕТ

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
	Йогурт фруктовый	95	73,6	1,61	0,115	16,2
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5,47	7,73
309-2015	Макаронные изделия отварные	100	112	3,67	3	17,6
377-2015	Чай с лимоном (200/7)	207	85	1,6		17
	Хлеб ржаной	30	82,4	2,44	0,48	16,4
		482	491	19,32	9,065	74,93
ОБЕД						
82-2015	Борщ с капустой и картофелем	200	102	6	5	14
280-2015	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	183	8,63	11,55	10,56
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05
кп от 05.09.14	Компот из черной смородины	200	102,9	0,52	0,18	24,8
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4
	ИТОГО	695	713,3	23,59	23,21	111,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1177	1204,3	42,91	32,275	186,74