



Утверждено
 Директор школы
 Л.В. Васильева

**Примерное 10 –ти дневное сбалансированное меню горячего питания
 МБОУ ТОРОПЕЦКАЯ ООШ № 3 7-10 лет.Осенне-зимний периоды**

Наименование блюда	Масса блюда,г	№ рецепту ры	Пищевые вещества			Эн.цен ность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1 день						
Завтрак 1-4 кл						
Омлет с сыром и маслом сливочным	200/22/10	216	10,99	12,68	4,49	174,9
Напиток кофейный	200/20/20	379	6,4	2,8	29,2	155,2
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Обед 1-4 класс(родительская плата,ГПД)						
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	96	2,82	5,29	11,98	273,8
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25		7,245	7,023	47,12	276,4
Гуляш из свинины	85		13,36	14,08	0,85	101,45
Салат из капусты с морковью	100	162				
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(1-4кл)						
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Гуляш из свинины	85г	243	13,36	14,08	0,85	101,45
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	96	2,82	5,29	11,98	273,8
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

2 день**Завтрак 1-4 кл**

Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/13	171	9,35	12,68	48,67	340,19
Компот из сухофруктов или свежих плодов	200/20/20	349	0,6	0,2	29,6	125,1
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76

Обед 1-4 класс(родительская плата,ГПД)

Суп картофельный на м/к бульоне ,со сметаной	250/15	82	1,6	4,8	7,1	80,10
Картофельное пюре	150	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Котлета рыбная(фарш минтая)	75	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

Второй завтрак1-4 класс(ОВЗ)

Суп картофельный на м/к бульоне ,со сметаной	250/15	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Картофельное пюре	150	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Котлета рыбная(фарш минтая)	75	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Хлеб пшеничный	20 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15 г				14,94	56

3 день						
Завтрак 1-4 кл						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/13	171	3,61	8,44	45,56	255,25
Хлеб пшеничный с сыром	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Сок	200				24	96
Обед 1-4 кл (родительская плата,ГПД)						
Каша гречневая рассыпчатая	150	202	6,25	6,4	29,92	192,83
Щи с картофелем с капустой на м/к бульоне и со сметаной	250 /15	102	9,579	15,273	19,25	275,45
Тефтели мясные в томатном соусом(свинина,курица)	75/80	350	18,8	16,2	19,8	300
Хлеб ржаной	40	5	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20	4	1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(1-4кл)						
Щи с картофелем с капустой на м/к бульоне со сметаной	250 /15	102	9,579	15,273	19,25	275,45
Каша гречневая рассыпчатая	150	202	6,25	6,4	29,92	192,83
Тефтели мясные в томатном соусом(свинина,курица)	75/80	350	18,8	16,2	19,8	300
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

4 день						
Завтрак 1-4 кл						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	168	7,245	7,023	47,12	276,4
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Компот из сухофруктов или свежих плодов	200/20/20	349	2,08	2,33	12,75	73,15
Кондитерское изделие(печенье,вафли ,пряник)	25-50				24	96
Обед (родительская плата ,ГПД)						
Суп карт. гороховый на м/к бульоне	250	119	3,37	2,98	15,69	171,2
Жаркое по-домашнему	200	298	0,7	2	28	32,04
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/15					
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(1-4класс)						
Суп карт. гороховый на м/к бульоне	250	111	3,37	2,98	15,69	171,2
Жаркое по-домашнему	200	298	0,7	2	28	32,04
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/15		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

5 день						
Завтрак 1-4 кл						
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Сосиска отварная	70-80г		13,36	14,08	0,85	101,45
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Какао с молоком	200		6,56	1,34	26	125,11
Обед (1-4 класс, родительская плата,ГПД)						
Суп картофельный с колбасой	250	112	3,37	2,98	15,69	171,2
Гречка отварная с тушенкой	150/50	298	13,87	25,788	45,32	468,2
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ 1-4 класс						
Гречка отварная с тушенкой	150/50	298	13,87	25,788	45,32	468,2
Суп картофельный с колбасой	250	112	3,37	2,98	15,69	171,2
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20г		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15г				14,94	56

6 день						
Завтрак 1-4 кл						
Каша геркулесовая молочная	200/13	93	4,1	4,3	24,3	152,3
Напиток кофейный на молоке	200	379	6,4	2,8	29,2	155,2
Хлеб пшеничный с повидлом	20/15		1,58	0,4	9,6	46,76
Йогурт	95		0,80	0,80	19,6	90
Обед 1-4 кл (родительская плата,ГПД)						
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/15	2,82	5,29	11,98	273,8	96
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	17,1	21,4	28,4	377
Голень куриная в сметанном соусе	115/80	290	17,1	21,4	28,4	377
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(1-4 кл)						
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	17,1	21,4	28,4	377
Голень куриная в сметанном соусе	115/80	290	17,1	21,4	28,4	377
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/15	2,82	5,29	11,98	273,8	96
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8				14,94	56

7 день						
Завтрак 1-4 кл						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/13	171	4,1	4,3	24,3	152,3
Хлеб пшеничный с сыром	20/20		1,58	0,40	9,60	46,76
Какао с молоком	200	959	6,56	1,34	26	125,11
Фрукт	100-200		2,40	0,30	17,10	323
Обед 1-4 кл(родительская плата,ГПД)						
Суп гороховый на м/к бульоне	250	102	9.579	15,273	19,25	275,45
Винегрет	100г					
Рис отварной	150	171	7,245	7,023	47,12	276,4
Печень тушеная	100	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Хлеб ржаной	40	5	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20	4	1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15	376			14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(1-4кл)						
Рис отварной	150 г	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Печень тушеная	100	229	0,916	9.900	7.484	122,87
Суп гороховый на м/к бульоне	250	102	9.579	15,273	19,25	275,45
Винегрет	100г					
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15г				14,94	56

8 день						
Завтрак 1-4 кл						
Макароны отварные с сыром	150/20	206	8,10	15,07	17,47	166,8
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Кисель	200	350	0,6	0,2	29,6	125,1
Кондитерское изделие(печ, вафли, шоколад)	25-50					
Обед (родительская плата ,ГПД)						
Борщ из капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/15г	82	2,08	2,33	12,75	73,15
Картофельное пюре	150 г	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Тефтели мясные (свинина,курица)с рисом с томатным соусом	70/80 г	174	7,83	8,75	10,25	106,83
Хлеб ржаной	40 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20 г		1,58	0,4	9,6	46,76
Обед ОВЗ(1-4кл)						
Борщ из капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/15	82	2,08	2,33	12,75	73,15
Картофельное пюре	150 г	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Тефтели мясные (свинина,курица)с рисом с томатным соусом	70/80 г	174	7,83	8,75	10,25	106,83
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

9 день						
Завтрак 1-4кл						
Запеканка из творога с повидлом	150/15	223	8,10	15,07	17,47	166,8
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Напиток кофейный на молоке	200	379	6,4	2,8	29,2	155,2
Обед 1- 4 кл (родительская плата ,ГПД)						
Суп куриный с картофелем и вермишелью на м/к бульоне	250	38	2,60	5,12	10,93	111,00
Чай с сахаром	200/15г	41				
Гречка отварная	150	171	13,87	25,788	45,32	468,2
Сосиска отварная	60-80г					
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Второй завтрак ОВЗ(1-4кл)						
Суп куриный с картофелем и вермишелью на м/к бульоне	250	82	2,60	5,12	10,93	111,0
Гречка отварная	150	171	13,87	25,788	45,32	468,2
Сосиска отварная	60-80г					
Хлеб ржаной	40		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56

10 день						
Завтрак 1-4кл						
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5,25	309	7,245	7,023	47,12	276,4
Сосиска отварная	60-80г		13,36	14,08	0,85	101,45
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20г		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб ржаной	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Кисель	200		6,56	1,34	26	125,11
Обед (родительская плата,ГПД)						
Суп с картофелем рыбный(минтай)	250	38	3,37	2,98	15,69	171,2
Рагу из овощей с курицей	150/75	242	21,67	5,60		103,3
Хлеб ржаной	40	5	1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с колбасой	20 /21		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56
Второй завтрак ОВЗ(1-4кл)						
Рагу из овощей с курицей	150/75	312	2,08	2,33	12,75	73,15
Суп с картофелем рыбный(минтай)	250	38	3,37	2,98	15,69	171,2
Хлеб ржаной	20		1,58	0,4	9,6	46,76
Хлеб пшеничный с колбасой	20 /21		1,58	0,4	9,6	46,76
Чай с сахаром	200/15				14,94	56