

О.В. Сергеевская Приказ от "15" февраля 2023 г. №14

Утверждаю: заведующий МБОУ СОШ №15 "Городской"

1 неделя

Примерное десятидневное меню для категории: Легкий сад.

№ тек. арты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Энергетическая ценность, ккал	№ тек. арты	Энергетическая ценность, ккал	выход	Энергетическая ценность, ккал	№ тек. арты	Энергетическая ценность, ккал	выход	Энергетическая ценность, ккал
1853	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	437,87	ЗАВТРАК	448,2	ЗАВТРАК	451,13	ЗАВТРАК	332,79	ЗАВТРАК	332,79
6	Кашишная молочная жидкая	Омлет натуральный	Кашишная молочная жидкая	Кашишная молочная с маслом сливочным	Кашишная молочная с маслом сливочным	120	1856	234,46	1686	222,38	1686	222,38	1853	Кашишная молочная жидкая
397	Масло (порцирами)	Масло (порцирами)	Сыр (порцирами)	Чай с сахаром	Чай с сахаром	10	66	66	54	394	394	92,39	6	Масло (порцирами)
701	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	180	84,01	392	180	33,61	701	53,4	397	Какао с молоком
371a	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	53,4	701	25	53,4	398a	99	701	Хлеб пшеничный
371a	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Фрукт	Фрукт	180	99	371a	100	56,6	371a	693,19	371a	Фрукт
22	Салат из картофеля с соевыми продуктами	Салат из свеклы	Икра кабачковая с растительным маслом	ОБЕД	ОБЕД	652,52	652,52	666,07	45	54,96	60	60	60	Салат из горошка зеленого с овощами
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп рыбный со сметаной	Расольник ленинградский с мясом	Суп из пшеничного хлеба для супа	Суп из пшеничного хлеба для супа	200	111,5	87,78	886	101,88	192	101,88	192	Суп из горошка зеленого с овощами
298	Голубцы ленивые	Суп рыбный со сметаной	Шницель рыбный натуральный	Суп из курицы	Суп из курицы	80	184,68	258	70	96,83	310	209,84	276	Жаркое по-домашнему
376a	Компот из сухофруктов	Макаронные изделия отварные	Пюре картофельное с капустой тушеной (сложный гарнир)	Рагу овощное	Рагу овощное	150	127,88	137a	150	126,31	376a	126,31	376a	Компот из сухофруктов
700	Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Кисель	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	180	72	376a	180	87,08	700	87,08	700	Хлеб ржаной
701	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	57,89	700	35	57,89	701	57,89	701	Хлеб пшеничный
229	Вареники ленивые	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	53,4	701	25	53,4	ПОЛДНИК	308,75	ПОЛДНИК	308,75
354a	Соевые сметанный сладкий	Молоко кипяченое	Булочка домашняя	Молоко стуженное	Молоко стуженное	60	225,6	400a	60	65,6	354	65,6	354	Соевые сметанный
394	Чай с молоком или сливками	Печенье	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	200	113,34	400	200	113,34	392	113,34	392	Чай с сахаром
ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	1615,55	1425	1425	1425	1425	1425	1425	ИТОГО	ИТОГО

2 неделя

Примерное десятидневное меню для категории: Легкий сад.

№ тек. арты	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Энергетическая ценность, ккал	№ тек. арты	Энергетическая ценность, ккал	выход	Энергетическая ценность, ккал	№ тек. арты	Энергетическая ценность, ккал	выход	Энергетическая ценность, ккал	
1853	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	407,85	ЗАВТРАК	448,2	ЗАВТРАК	451,13	ЗАВТРАК	332,79	ЗАВТРАК	332,79	
6	Кашишная молочная жидкая	Кашишная молочная с маслом сливочным	Завтрак из творога соевый сладкий	Кашишная молочная жидкая	Кашишная молочная жидкая	200	178	237	130	321,1	1853	234,46	200	234,46	
7	Сыр (порцирами)	Сыр (порцирами)	Сыр (порцирами)	Сыр (порцирами)	Сыр (порцирами)	15	54	354a	25	40,09	397	53,4	180	53,4	
395	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	180	84,01	392	180	33,61	6	66	395	Кофейный напиток с молоком	
701	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	53,4	701	25	53,4	701	53,4	701	Хлеб пшеничный	
371a	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Фрукт	Фрукт	100	56,6	398a	100	56,6	398a	99	371a	Фрукт	
192	Салат из горошка зеленого с огурцами	Салат из картофеля с соевыми продуктами	Икра кабачковая с растительным маслом	Салат из свеклы	Салат из свеклы	60	67	22	60	51,96	53a	51,96	60	Салат из горошка зеленого с овощами	
67	Суп из свежей капусты со сметаной	Расольник ленинградский с мясом	Борщ с мясом и сметаной	Салат из свеклы	Салат из свеклы	200	67,8	76	200	128	83	108	80a	Суп из свежей капусты со сметаной	
277	Гуляш из отарного мяса	Тефтели из говядины	Котлеты рыбные лобстоские	Плов из птицы	Плов из птицы	90	125	286a	70	98	304	317,25	97	Картофельная запеканка с мясом	
167a	Кашишная молочная жидкая	Капуста тушеная (гарнир)	Картофель в молоке (гарнир)	Кисель	Кисель	150	270,51	336	150	126,6	384a	72	355	Соевые сметанный с томатом	
376a	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	180	87,08	392	180	87,08	701	53,4	376a	Компот из сухофруктов	
700	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	57,89	701	25	53,4	700	57,89	701	Хлеб пшеничный	
701	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	53,4	700	35	57,89	ПОЛДНИК	392,09	700	Хлеб ржаной	
249	Рыба, запеченная в омлете	Печенье	Булочка домашняя	Полдник	Полдник	90	111	501	60	225,6	354	30	22,23	447	Блинчики
392	Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Чай с сахаром	180	33,61	400	200	113,34	392	33,61	400a	Молоко стуженное	
701	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Молоко кипяченое	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	53,4	701	25	53,4	701	53,4	394	Чай с молоком или сливками	
ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	1391,14	1520,18	1482,49	1482,49	1482,49	1482,49	1482,49	ИТОГО	ИТОГО	

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прим. пищи	Жиры, г	Белки, г	Углевод. Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фб, мг
1	ЗАВТРАК	17,77	13,817	47,662	0,3949	1,78	309,4772	1,74	1,74
2	ЗАВТРАК 2	0,218	0,722	17,112	0,0744	11,5	73,56	22,26	1,022
3	ОБЕД	21,668	27,138	66,183	0,4149	31,8	650,778	4,482	154,9953
4	ПОЛДНИК	11,87	11,191	45,363	0,264	4,62	329,039	205,7678	1,407
Итого	Итого	51,54	52,868	196,34	1,3119	49,7	1458,291	0,925	692,5003