

**Фактическое десятидневное меню
для организации питания учащихся (с 11 лет и старше) МКОУ «Почепская СОШ»
на 2021-2022 учебный год**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша молочная манная	200/10	4,1	3,7	0,2	250
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат витаминный	1/150	0,54	5,16	4,68	72,6
2	Суп гороховый	1/300	6,71	5,38	17,53	144,75
3	Тефтели	1/100	5,7	10	10,6	112
4	Макаронные изделия	1/230	8,77	9,35	57,93	336,51
5	Компот	1/200	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1216,68

День: ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Суп молочный верм.	200/10	5,2	2,7	3,5	250
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св.овощей	1/150	0,54	5,16	4,68	72,6
2	Суп лапша	1/300	2,69	2,84	17,14	104,75
3	Печень в соусе	1/100	12,55	12,99	4,01	182,25
4	Каша гречневая	1/200	5,75	4,06	25,76	162,5
5	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1093,38

День: СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша гречневая с сах.	1/200	25,45	47,8	124,6	373
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св.овощей	1/150	0,54	5,16	4,68	72,6
2	Суп рисовый с окороч.	1/300	2,18	2,84	14,29	91,5
3	Капуста тушеная	1/230	3,2	5,2	22,88	151,36
4	Котлета	1/100	7,78	5,78	7,85	114,38
5	Компот	1/200	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1103,66

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша рисовая молочн.	200/10	3,6	5,5	19,9	144,1
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св.овощей	1/150	2,8	0,2	15,6	60
2	Суп с рыбными консервами	1/300	8,6	8,41	14,3	172,25
3	Каша рассыпчатая пшениная	1/230	2,4	2,88	25,02	135,7
4	Компот	1/200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						812,87

День: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша пшённая молочная	200/10	5,1	6,0	23,8	170,2
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Винегрет овощной	1/100	4,14	8,02	10,95	198,93
2	Суп фасолевый	1/300	6,71	5,38	17,53	144,75
3	Птица отварная	1/100	17,92	14,58	5,62	225
4	Рис припущенный	1/230	2,4	2,88	25,02	135,7
5	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1195,86

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша молочная манная	200/10	4,1	3,7	0,2	250
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св.овощей	1/150	0,54	5,16	4,68	72,6
2	Суп гороховый	1/300	6,71	5,38	17,53	144,75
3	Сосиска	1/120	14,4	24	-	273,6
4	Макароны отварные	1/230	8,77	9,35	57,93	336,51
5	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1398,74

День: ВТОРНИК

Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше
Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Суп молочный верм.	200/10	5,2	2,7	3,5	250
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св.овощей	1/150	0,54	5,16	4,68	72,6
2	Щи из свежей капусты	1/300	1,75	4,89	8,49	84,75
3	Тефтеля в соусе	1/120	8,87	9,83	11,71	171
4	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	1/230	5,75	4,06	25,76	162,5
5	Компот	1/200	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1041,67

День: СРЕДА
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше
Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша гречневая с сах.	1/200	25,45	47,8	124,6	373
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из отв. свеклы	1/100	0,38	3,44	9,37	67,63
2	Суп пшениный с окороч.	1/300	2,18	2,84	14,29	91,5
3	Плов с курицей	1/100	20,3	17	35,69	377
4	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
5	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						1230,41

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша рисовая молочн.	200/10	3,6	5,5	19,9	144,1
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св.овощей	1/150	2,8	0,2	15,6	60
2	Рассольник	1/300	2,7	7,2	13,35	123,9
3	Рыба тушеная	1/100	13,87	7,85	6,53	150
4	Картофельное пюре	1/230	3,2	5,2	22,88	151,36
5	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						950,64

День: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Осенне-зимний период

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Каша пшённая молочная	200/10	5,1	6,0	23,8	170,2
2	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
ОБЕД						
1	Салат из св. моркови	1/150	0,82	3,71	5,06	56,88
2	Суп лапша	1/300	2,69	2,84	17,14	104,75
3	Гуляш	1/100	12,55	12,99	4,01	182,25
4	Каша перловая	1/200	2,4	2,88	25,02	135,7
5	Чай с сахаром	1/200	9,02	2,28	15,42	114,66
6	Хлеб пш/ржан. йодир.	2/60	2,24	0,44	19,76	91,96
ИТОГО:						971,06