Утверждаю
Директор МОУ "СОШ №3 г. Балабаново"
_____Н.О.Криволуцкая
_____2021 год

Десятидневное меню бесплатного горячего питания
5-11 классы для многодетных детей и ОВЗ
(завтраки и обеды)
МОУ «СОШ № 3 г. Балабаново»

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** понедельник **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	200	22,5	28	84,6	653,8	0,2	0,6	0,3		251,3	256,2	40,8	2,7
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			25,1	28,3	115	785,9	0,2	3,6	0,3		265,6	285,8	50,4	3,9
Обед														
81	Суп-пюре гороховый с	250/10	8,5	4,5	24,8	178,9	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5
230	Каша гречневая	150/180	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
161	Сосиски "Русские"	100/1	11,1	24,2	1,6	268,4					35,4	160,6	20,2	1,8
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2		3,5	13,4	1,9	0,1
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
275	Кукуруза	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
Итого за Обед			33	44,8	109,9	982,1	0,4	7,2	1,4		162,8	533,8	212	10,7
Итого за день			58,1	73,1	224,9	1768	0,6	10,8	1,7		428,4	819,6	262,4	14,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** вторник **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			20,5	10,2	99,4	572,1	0,2	5,7	0,1		300,1	502,3	230,3	7,8
Обед														
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103	0,1	7,5	0,5		57,7	85,6	27,8	1,5
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6
274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за Обед			33,7	29,5	90,2	773,9	0,4	45,9	0,7		135,5	253,3	89,8	4,7
Итого за день			54,2	39,7	189,6	1346	0,6	51,6	0,8		435,6	755,6	320,1	12,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** среда **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со	200	15,5	20,8	22	340	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			21,6	24,7	56,8	532	0,1	1,8	0,2		283,1	336,7	44,8	1,3
Обед														
79	Суп-лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
151	Котлеты из трески	100	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1
273	капуста квашеная	060	1,1	0,1	1,3	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4
220	Кисель плодовоягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
232	Рис припущенный	150/180	4,2	15,3	38,6	313,2			0,2		1,6	70,5	21,8	0,6
Итого за Обед			29,7	30,9	123,6	886	0,2	20,6	0,7		125,8	371,1	79,8	3,8
Итого за день			51,3	55,6	180,4	1418	0,3	22,4	0,9		408,9	707,8	124,6	5,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** четверг **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5		0,1	0,2		48,2	91,7	7,4	1,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
Итого за Завтрак			18,3	21,1	35,8	401,5		1,9	0,3		474,5	363,2	40,6	1,8
Обед														
56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1
181	Голубцы с мясом и рисом	180/50	19,8	19,4	21,7	334,4	0,1	28,9	0,2		119,4	254,3	56,8	2,3
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2		3,5	13,4	1,9	0,1
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
332	Печенье	050/1шт	3,8	0,4	24,3	119								
Итого за Обед			30,5	37,7	105	869,2	0,2	43,4	3		203,1	405,5	112,7	5
Итого за день			48,8	58,8	140,8	1270,7	0,2	45,3	3,3		677,6	768,7	153,3	6,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** пятница **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
144,03	Треска-филе припущенная	050	8,4	0,3	0,2	36		0,3			15,8	81,4	12,4	0,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			14,6	9,2	48,6	349,4	0,2	6,6	0,1		82,8	206,2	54,7	2,9
Обед														
58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103	0,1	10,2	0,9		36,3	54,8	22,1	0,9
36	Курица тушеная в сметанном	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
38	макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
Итого за Обед			28,7	59,8	142,9	1243,5	0,3	27,8	2,1		235,6	334,9	77,6	6,4
Итого за день			43,3	69	191,5	1592,9	0,5	34,4	2,2		318,4	541,1	132,3	9,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** понедельник **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
Итого за Завтрак			13	20,3	64,4	489,1	0,3	4,2	0,1		174,4	309,7	82,1	3,6
Обед														
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4		137,7	392,8	197	8,6
Итого за день			47,9	60,2	178,2	1438,5	0,6	20,6	1,5		312,1	702,5	279,1	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** понедельник **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
Итого за Завтрак			13	20,3	64,4	489,1	0,3	4,2	0,1		174,4	309,7	82,1	3,6
Обед														
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4		137,7	392,8	197	8,6
Итого за день			47,9	60,2	178,2	1438,5	0,6	20,6	1,5		312,1	702,5	279,1	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** вторник **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Рагу овощное	200	3,9	8,7	21,1	180,0	0,1	17,0	3,2		74,1	108,3	41,9	1,5
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			10	12,6	55,9	372	0,1	18,3	3,2		200,4	217,8	60,1	1,9
Обед														
76,01	Суп картофельный с треской-филе	250/25	7,6	4,7	17,9	165	0,2	13	1		38,4	155,8	44,7	1,6
38	макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
36	Курица тушеная в сметанном соусе	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
275	Кукуруза консервированая	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
220	Кисель плодовоягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Обед			35,1	56,2	162,1	1318,5	0,5	21,2	1,8		183,6	443,5	98	6,2
Итого за день			45,1	68,8	218	1690,5	0,6	39,5	5		384	661,3	158,1	8,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** среда **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с	200/20	6,5	13	33,6	277,2	0,1	1,4	0,2		156,6	128,8	22,3	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			9,1	13,3	64	409,3	0,1	4,4	0,2		170,9	158,4	31,9	1,8
Обед														
49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2
6	Плов по-узбекски	250	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9
274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
187	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			25,5	31,3	83,5	732,8	0,1	19,8	4,4		109,5	204,4	86,6	3,4
Итого за день			34,6	44,6	147,5	1142,1	0,2	24,2	4,6		280,4	362,8	118,5	5,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** четверг **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая с	150	2,3	6,0	23,7	288,0	1,3			6,7	1,0	5,0	50,0	2,0
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			13	11,7	87	420,1	0,2	3,9			122,9	172,3	33,5	2,3
Обед														
60	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8
166	Мясо тушеное	100	12,5	10,5	2,5	155		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2
226	Картофельное пюре	150/180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за Обед			24	39,7	99,3	859,4	0,3	19,5	3		186,8	257,7	85,1	4,5
Итого за день			37	51,4	186,3	1279,5	0,5	23,4	3		309,7	430	118,6	6,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки обеды 2021 **День:** пятница **Сезон:** завтраки обеды

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-18 лет	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			27,4	18,9	99,4	680,1	0,2	6,2	0,2		600,1	664,3	245,3	8,1
Обед														
63	Суп картофельный с	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8
272	Тефтели из говядины с	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1			30,5	137,5	24,6	0,9
38	макароны отварные с	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Салат из белокочанной	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			35,1	48,5	154,8	1199,8	0,4	25,4	1,8		229,2	456	109	6,6
Итого за день			62,5	67,4	254,2	1879,9	0,6	31,6	2		829,3	1120,3	354,3	14,7