
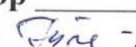


ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

столовой МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»

на 2023-2024 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Понедельник							
День 1								
Завтрак 09.10. 10.05	Каша рисовая с м/с	180/4	200/4	5,8	12	32,1	247	174
	Бутерброд с сыром	40/30	40/30	4	5	5	56	8
	Чай сладкий	200	200	0,2	0	14	58	684
	Фрукт	150	150	2	0,7	31	144	
Итого за завтрак		604	624	12	17,7	82,1	505	
Обед 11.55 12.50	Суп гороховый	250	250	5,89	7,67	24,75	198	221
	Макаронны отварные с/м	180/2	180/2	5,24	7,44	29,71	231	516
	Тефтели в соусе	100	100	13,8	16,4	13,1	257	464
	Кисель	200	200	1,36	0	29,2	116,2	648
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за обед		892	892	31,79	32,81	133,86	976,2	
Итого за день		1496	1516	43,79	50,51	215,96	1481,2	

Директор  Холодова И.В.
 Повар  Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Вторник							
Завтрак 09.10 10.05	Оладьи со сгущенкой	180/15	180/15	10,2	13,65	74,25	448	733
	Салат из моркови	100	100	1,38	1,3	6,36	41	46
	Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Фрукт	100	100	0,3	0	8,6	40	
Итого за завтрак		595	595	14,38	18,55	117,91	681	
Обед 11.55 12.50	Щи со сметаной	250/8	250/8	9,7	13,24	11,3	132	197
	Греча отварная с/м	180/2	180/2	8,85	8,54	43,51	279	405
	Гуляш	100	100	18,69	24,6	29,83	176,3	
	Помидор свежий	60	60	1,58	5,12	10,36	51	19
	Сок	200	200	0,6	0	34	110	
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	134	
Итого за обед		860	860	44,52	52,4	156,3	880,3	
Итого за день		1455	1455	58,9	70,95	274,21	1561,3	

Директор

Холодова И.В.

Повар

Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: день 3	Среда							
Завтрак 09.10 10.05	Макароны отварные с м/с и сыром	180/4/25	180/4/25	12,6	10,4	42,3	317	
	Салат из капусты	100	100	2,76	2,6	12,72	82	43
	Чай сладкий	200	200	0,2	0	14	58	684
	Хлеб пшеничный	50	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		559	559	19,5 6	14,2	95,02	592	
Обед 11.55 12.50	Борщ со сметаной	250/8	250/8	6,7	13,24	11,3	200	176
	Картофельное пюре с/м	180/2	180/2	4,55	5,63	21,88	181	326
	Котлета	100	100	20	19	19	300	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,89	0	29,42	116	639
	Салат овощной	100	100	0,76	6,09	2,38	37,3	15/13
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		900	900	38	44,86	111,28	966,3	
Итого за день		1459	1459	57,56	59,06	203,33	1558,3	

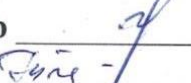
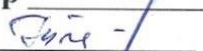
Директор

Холодова И.В.

Повар

Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: день 4	Четверг							
Завтрак 09.10 10.05	Сырники из творога со сметаной	180/15	180/15	11,94	10,6	37,5	257	362
	Яйцо	60,0	60,0	9	8,1	0,56	112	424
	Чай сладкий	200	200	0,2	0	14	58	684
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		555	555	21,54	19,1	61,86	474	
Обед 11.55 12.50	Рассольник домашний со сметаной	250/8	250/8	3,0	4,5	20,1	135,6	206
	Рыба жареная	100	100	9,25	5,24	4,35	160	245
	Рис отварной	180	180	3,76	5,46	25,35	174	512
	Компот из фруктов	200	200	0,89	0	29,42	170	639
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Огурец свежий	60	60	0,3	3,35	1,5	29	13
Итого за обед		858	858	22,3	19,45	108,02	800,6	
Итого за день		1413	1413	43,84	38,55	169,88	1274,6	

Директор  Холодова И.В.
 Повар  Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: день 5	Пятница							
Завтрак 09.10 10.05	Каша пшеничная с м/с	180/4	200/4	7,33	11,44	36,16	240	306
	Выпечка	100	100	11,7	7,9	30,2	216	
	Чай сладкий	200	200	0,4	0	11	59	686
	Хлеб пшеничный	50	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		534	554	23,27	20,54	103,36	650	
Обед 11.55 12.50	Суп вермишелевый	250	250	5,05	8,5	18,05	201	223
	Солянка	180	180	7,0	7,0	13,31	117	214
	Какао на молоке	200	200	3,52	3,72	25,49	190	959
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Фрукт	100	100	1,5	0,2	22	95	
Итого за обед		790	790	22,17	20,32	106,15	735	
Итого за день		1324	1344	45,44	40,86	209,51	1385	

Директор

Холодова И.В.

Повар

Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: день 6	Понедельник							
Завтрак 09.10 10.05	Каша геркулесовая с м/с	180/4	200/4	12,82	7,82	36,16	278	679
	Бутерброд с маслом	50/10	50/10	3,48	4,99	15,46	184,07	
	Чай сладкий	200	200	0,2	0	11	58	684
	Фрукт	100	100	5	10	15	172	
Итого за завтрак		544	564	21,51	22,81	77,62	692,07	
Обед 11.55 12.50	Суп рыбный	250	270	8,37	6,97	23,24	181	215
	Макаронные изделия отварные с/м	180/2	180/2	4,6	3,0	24,4	231	516
	Гуляш	100	100	11,6	18,2	2,3	164,6	591
	Кисель	200	200	1,36	0	29,2	106	648
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Огурец свежий	60	60	0,4	4	1,8	35	
Итого за обед		852	852	31,43	33,07	108,24	849,6	
Итого за день		1396	1416	52,94	55,88	185,86	1541,67	

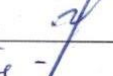
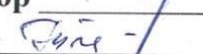
Директор

Холодова И.В.

Повар

Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: день 7	Вторник							
Завтрак 09.10 10.05	Салат из свеклы	100	100	1,43	6,09	4,36	93,9	33
	Оладьи с джемом	180/15	180/15	7,8	11	37,1	321	733
	Чай сладкий	200	200	0,4	0	11	59	686
	Фрукт	100	100	1,76	0	23,53	99	
Итого за завтрак		595	595	11,23	17,09	75,99	572,9	
Обед 11.55 12.50	Суп картофельный	250	250	2,0	4,0	14,0	99	176
	Гороховое пюре с/м	180/2	180/2	11,3	1,1	29,1	162,5	330
	Котлета	100	100	20	19	19	300	608
	Сок	200	200	0,6	0	34,0	132	
	Помидор свежий	60	60	1,58	5,12	10,36	92	19
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		852	852	40,58	30,12	132,76	852	
Итого за день		1447	1447	51,81	47,21	208,75	1424,9	

Директор  Холодова И.В.
 Повар  Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: день 8	Среда							
Завтрак 09.10 10.05	Макаронные изделия отварные с/м	180/4	180/4	5,38	6,03	32,98	202,5	516
	Курица припущенная	150	150	13,65	2,55	10,05	116,1	
	Чай сладкий	200	200	0,2	0	14	28	684
	Хлеб пшеничный	50	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		584	584	23,27	9,83	80,17	511,6	
Обед 11.55 12.50	Суп гороховый	250	250	5,89	7,67	24,75	165	221
	Картофель тушеный	180	180	15,36	14,38	25,06	350	
	Компот из фруктов	200	200	0,89	0	29,42	116	639
	Салат овощной	100	100	0,76	6,09	2,38	82	15/13
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		790	790	28	29,04	108,91	790	
Итого за день		1374	1374	51,27	38,87	189,08	1301,6	

Директор  Холодова И.В.

Повар  Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: день 9		Четверг						
Завтрак 09.10 10.05	Запеканка творожная со сметаной	180/15	180/15	16,0	5,6	13,0	333	362
	Кофейный напиток	200	200	2,4	2,0	20,54	111	692
	Фрукт	120	120	0,1	0,2	10	57	
		515	515	19,4	7,8	43,54	501	
Итого за завтрак	Борщ со сметаной	250/8	250/8	6,7	13,24	11,3	200	176
Обед 11.55 12.50	Макаронные изделия отварные с/м	180/2	180/2	5,38	6,03	32,98	202	516
	Соте	100	100	18,69	24,6	29,83	384	451
	Чай сладкий	200	200	0,24	0,05	11,14	58	684
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Помидор свежий	60	60	1,6	5,12	10,4	92	
Итого за обед		860	860	37,71	49,94	122,95	860	
Итого за день		1375	1375	57,11	57,74	166,49	1361	

Директор

Холодова И.В.

Повар

Титова Е.Е.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: день 10	Пятница							
Завтрак 09.10 10.05	Каша гречневая с с/м	180/4	200/4	5,38	6,03	32,98	202	86
	Выпечка	100	100	11,08	15,1	48,6	250	
	Чай сладкий	200	200	0,24	0,05	11,14	58	684
	Хлеб пшеничный	50	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		534	554	20,7	22,38	118,72	645	
Обед 11.55 12.50	Суп молочный вермишелевый	250	250	5,59	5,87	21,34	161	
	Плов	180	180	19,5	18,75	45,17	429	642
	Компот из фруктов	200	200	0,89	0	29,42	116	639
	Фрукт	100	100	0,4	0	12,04	53,2	
	Хлеб ржаной	60	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		790	790	31,48	25,52	135,27	891,2	
Итого за день		1324	1344	88,59	47,9	259,99	1563,2	

Директор  Холодова И.В.

Повар  Титова Е.Е.