"УТВЕРЖДАЮ"
директор МБОУ "Средняя школа с. Соловцово"
Иссинского района Пензенской области
_____ И. А. Попенко
"01" февраля 2022 г.

Примерное 10- дневное меню

для организации горячего питания учащихся

МБОУ "Средняя школа с. Соловцово" Иссинского района Пензенской области

12 - 18 лет на весенне летний период

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	1 неделя	День	понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	262	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		215	6	8	31
	гор.напиток	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		79	3	3	16
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		147	1	13	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		102	1	10	2
	1 блюдо	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИМ	250		117	2	5	13
	2 блюдо	406	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	210		359	16	16	38
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ.С/НОВЫЙ	70		129	2	1	10
	напиток	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200		60	0	0	15
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	1 неделя	День	вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	313	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		567	32	34	77
	гор.напиток	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		61	0	0	15
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		147	1	13	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		129	1	10	8
	1 блюдо	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		86	2	3	12
	2 блюдо	209	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100		246	15	16	10
	гарнир	129	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		166	4	8	20
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С\НОВЫЙ	70		122	2	0	10
	напиток	512	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	1	0	27
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	1 неделя	День	Среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	53	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК.ИЗД.	250		195	7	8	25
	гор.напиток	495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		81	2	1	16
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		147	1	13	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		110	1	10	4
	1 блюдо	133	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		110	2	5	14
	2 блюдо	343	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140		143	13	7	6
	гарнир	414	РИС ОТВАРНОЙ	180		276	4	7	41
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С/НОВЫЙ	70		122	2	1	10
	напиток	518,1	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200		110	1	0	0
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово "	Отд./корп	1 неделя	День	четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	КАША ПШЁННАЯ МОЛ.ЖИДКАЯ	200		284	8	9	36
	гор.напиток	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200		180	5	4	32
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		147	1	13	8
		109	ХЛЕБ С\НОВЫЙ	20		35	1	0	7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100		99	1	5	11
	1 блюдо	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		94	2	3	15
	2 блюдо	209	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100		139	15	16	10
	гарнир	313	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		157	3	7	19
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С/НОВЫЙ	70		122	2	0	10
	напиток	518	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		92	1	0	0
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	1 неделя	День	пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	КАША ДРУЖБА	200		226	5	12	25
	гор.напиток	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		79	3	3	16
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		147	1	13	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		110	1	10	4
	1 блюдо	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		83	2	5	8
	2 блюдо	345	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	100		113	14	2	10
	гарнир	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		166	4	8	20
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С/НОВЫЙ	70		122	2	0	10
	напиток	512	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	1	0	27
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	2 неделя	День	понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	266	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	200		228	7	9	29
	гор.напиток	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200		180	5	4	32
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		123	5	8	7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	4	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ И МОРКОВИ	100		135	2	10	10
	1 блюдо	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		108	2	4	15
	2 блюдо	364	АЗУ ИЗ КУРИЦЫ	200		306	17	18	21
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С\НОВЫЙ	70		122	2	1	10
	напиток	512	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	1	0	27
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	2 неделя	День	вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		284	8	9	36
	гор.напиток	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		79	3	3	16
	хлеб	94	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		147	1	13	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	119	ИКРА ИЗ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ	100		115	2	7	10
	1 блюдо	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		83	2	5	8
	2 блюдо	405	КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110		176	13	11	3
	гарнир	291	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180		174	7	1	35
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С\НОВЫЙ	70		122	2	0	10
	напиток	512	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	1	0	27
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	2 неделя	День	Среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	53	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК.ИЗД.	250		196	7	8	25
	гор.напиток	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		61	0	0	15
	хлеб	111	БАТОН НАРЕЗНОЙ	15		39	1	0	8
		14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15		132	0	15	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		129	1	10	8
	1 блюдо	50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250		116	13	4	7
	2 блюдо	209	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100		139	14	16	10
	гарнир	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		244	9	6	39
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С.НОВЫЙ	70		122	2	0	10
	напиток	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200		60	0	0	15
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	2 неделя	День	четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		210	5	7	33
	гор.напиток	497	КАКАО С МОЛОКОМ	200		180	5	4	32
	хлеб	111	БАТОН НАРЕЗНОЙ	15		39	1	0	8
		14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15		132	0	15	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		115	2	6	13
	2 блюдо	388	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ.(ЁЖИКИ)	115		195	11	12	9
	гарнир	423	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		113	7	6	7
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ С.НОВЫЙ	70		122	2	0	10
	напиток	11,1,1,1	СОКПЕРСИКОВЫЙ	200		136	0	0	33
	фрукты								

Школа	МБОУ "Средняя школа село Соловцово"	Отд./корп	2 неделя	День	пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	КАША ДРУЖБА	200		226	5	12	25
	гор.напиток	503	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		79	3	3	16
	хлеб	111	БАТОН НАРЕЗНОЙ	15		39	3	1	20
		14	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	10		66	0	7	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		10	1	10	4
	1 блюдо	128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		95	2	5	11
	2 блюдо	343	РЫБА ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140		143	13	7	6
	гарнир	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		166	4	8	20
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109	ХЛЕБ.С. НОВЫЙ	70		129	2	0	10
	напиток	512	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	1	0	27
	фрукты								