

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного общеобразовательного
учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №50
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»



 Е.В.Усольцева

Приказ от 29.08.2021 № 68

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ № 50 ОАО «РЖД»
СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ СУБСИДИЙ
ПРАВИТЕЛЬСТВА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

1-4 КЛАСС

С 7 ДО 11 ЛЕТ

**10-дневное меню для обучающихся Средней общеобразовательной школы №50 ОАО "РЖД"
7-11 лет осенне- зимний сезон (завтрак - обед)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 10,40 | 6,80 | 45,40 | 288,00 | 173 |
| | Соус томатный | 30,00 | 0,30 | 1,40 | 1,90 | 22,00 | 234 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 2,97 | 2,79 | 12,24 | 84,60 | 289 |
| | | | | | | 474,40 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00 | 10,40 | 6,80 | 45,40 | 288,00 | 173 |
| | Тефтели мясные | 90,00 | 13,00 | 21,00 | 2,00 | 240,00 | |
| | Соус томатный | 30,00 | 0,30 | 1,40 | 1,90 | 22,00 | 234 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 2,97 | 2,79 | 12,24 | 84,60 | 289 |
| | Пирог с повидлом | 50,00 | 3,09 | 1,61 | 27,66 | 136,90 | 257 |
| | | | | | | 851,30 | |
| День 2 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная 180/50 | 180 | 6,5 | 7,3 | 31,9 | 213,00 | 195 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,09 | 28,08 | 108,9 | 294 |
| | Булочка сдобная | 50 | 3,9 | 4,2 | 26,15 | 158,50 | 272 |
| | | 440,00 | 13,31 | 11,89 | 100,77 | 560,20 | |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| | Каша пшеничная молочная 180/50 | 230 | 6,5 | 7,3 | 31,9 | 213,00 | 195 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,09 | 28,08 | 108,9 | 294 |
| | Булочка сдобная | 50 | 3,9 | 4,2 | 26,15 | 158,50 | 272 |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 250,00 | 7,90 | 4,30 | 31,50 | 199,00 | 63 |
| | | 740,00 | 21,21 | 16,19 | 132,27 | 759,20 | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| | Каша манная 180/50 | 230 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194,00 | 191 |
| | Кисель из ягод | 180 | 0,18 | 0,09 | 17,55 | 71,1 | 308 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 6,2 | 3 | 19,4 | 131,26 | 264 |
| | | 490,00 | 14,24 | 10,59 | 78,39 | 476,16 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 2,7 | 2,50 | 18,80 | 111,00 | 59 |
| | Каша манная 180/50 | 230 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194,00 | 191 |
| | Кисель из ягод | 180 | 0,18 | 0,09 | 17,55 | 71,1 | 308 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 6,2 | 3 | 19,4 | 131,26 | 264 |
| | | 740,00 | 16,94 | 13,09 | 97,19 | 587,16 | |
| день 4 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 0,30 | 14,64 | 79,80 | |
| | Макаронные изделия с тертым сыром 150/22,0/8,0 | 180 | 11,1 | 12,8 | 32,200 | 293,000 | 214 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,190 | 31,500 | 283 |
| | Пирожки печеные с капустой | 50 | 3,434 | 2,971 | 21,383 | 126,114 | 406M |
| | | 440,00 | 17,08 | 16,07 | 76,413 | 530,414 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 32,14 | 14,64 | 79,80 | |
| | Суп картофельный на мясном бульоне с домашней лапшой | 250 | 2,8 | 2,7 | 17,9 | 109,00 | 60 |
| | Макаронные изделия с тертым сыром 150/22,0/8,0 | 180 | 11,1 | 12,8 | 32,200 | 293,000 | 214 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,190 | 31,500 | 283 |
| | Пирожки печеные с капустой | 50 | 3,434 | 2,971 | 21,383 | 126,114 | 461M |
| | | 690,00 | 19,88 | 50,61 | 94,313 | 639,414 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| день 5 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 66,38 | 14,64 | 79,80 | |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной 250/10 | 260 | 1,7 | 5 | 11,6 | 97 | 56 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,09 | 28,08 | 108,9 | 294 |
| | Пирожки печеные с картофелем | 50 | 3,42 | 3,33 | 19,6 | 123,33 | 252 |
| | | 520,00 | 8,03 | 74,80 | 73,92 | 409,03 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,46 | 149,61 | 14,64 | 79,80 | |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной 250/10 | 260 | 1,7 | 5 | 11,6 | 97 | 56 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,09 | 28,08 | 108,9 | 294 |
| | Пирожки печеные с картофелем | 75 | 6,15 | 5 | 29,5 | 185 | 252 |
| | | 545,00 | 10,76 | 159,70 | 83,82 | 470,70 | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| завтрак | Нарезка из свежих огурцов | 80 | 0,064 | 0,08 | 2,24 | 12 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Рис отварной 180/50 | 230 | 4,30 | 4,7 | 44,1 | 240 | 177 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 234 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,19 | 31,5 | 283 |
| | | 550 | 7,21 | 6,48 | 71,07 | 385,30 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Рис отварной 180/50 | 230 | 4,30 | 4,7 | 44,1 | 240 | 177 |
| | Куры отварные | 90 | 38,7 | 32,55 | 0,3 | 448,5 | 126 |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 234 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,19 | 31,5 | 283 |
| | Нарезка из свежих огурцов | 80 | 0,064 | 0,08 | 2,24 | 12 | |
| | | 610 | 43,454 | 38,73 | 56,73 | 754 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая 180/50 | 230 | 10,40 | 6,8 | 45,4 | 288 | 173 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 283 |
| | Пирожки печеные с картофелем | 50 | 3,41 | 3,33 | 19,6 | 123 | 252 |
| | | 490 | 16,37 | 10,43 | 88,74 | 525,80 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая 180/50 | 180 | 10,40 | 6,8 | 45,4 | 288 | 173 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,19 | 31,5 | 283 |
| | Куры отварные | 90 | 38,7 | 32,55 | 0,3 | 448,5 | 126 |
| | | 480 | 51,62 | 39,65 | 68,53 | 847,80 | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| день 3 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Макаронные изделия с тертым сыром 150/22,0/8,0 | 180 | 11,1 | 12,8 | 32,200 | 293,000 | 214 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 2,97 | 2,28 | 12,24 | 84,60 | 289 |
| | Пирожки печеные с капустой | 50 | 3,434 | 2,971 | 21,383 | 126,114 | 461M |
| | | 440,00 | 19,96 | 18,35 | 80,463 | 583,514 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Суп из овощей на мясном бульоне | 250 | 1,8 | 4,2 | 10,70 | 88,00 | 64 |
| | Макаронные изделия с тертым сыром 150/22,0/8,0 | 180 | 11,1 | 12,8 | 32,200 | 293,000 | 214 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 2,97 | 2,79 | 12,24 | 84,60 | 289 |
| | Пирожки печеные с капустой | 50 | 3,434 | 2,971 | 21,383 | 126,114 | 461M |
| | | 690,00 | 21,76 | 23,06 | 91,163 | 671,514 | |
| день 4 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Каша молочная "Дружба"180/50 | 230 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 | 196 |
| | Кисель ягодный | 180 | 0,18 | 0,09 | 17,55 | 71,1 | 308 |
| | Булочка сдобная | 50 | 7,8 | 8,4 | 52,3 | 317 | 272 |
| | | 490 | 16,04 | 16,39 | 113,99 | 676,9 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Каша молочная "Дружба"180/50 | 230 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 | 196 |
| | Кисель ягодный | 180 | 0,18 | 0,09 | 17,55 | 71,1 | 308 |
| | Булочка сдобная | 50 | 7,8 | 8,4 | 52,3 | 317 | 272 |
| | Суп картофельный на мясном бульоне с домашней лапшой | 250 | 2,8 | 2,7 | 17,9 | 109 | 60 |
| | | 740 | 18,84 | 19,09 | 131,89 | 785,9 | |
| день 5 | | | | | | | |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Суп картофельный на мясном бульоне с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 | 59 |
| | плов из курицы | 180 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 337 | 131 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,19 | 31,5 | 283 |
| | | 640 | 22,35 | 24,2 | 70,03 | 559,3 | |
| обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,3 | 14,64 | 79,8 | |
| | Суп картофельный на мясном бульоне с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 | 59 |
| | плов из курицы | 180 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 337 | 131 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 8,19 | 31,5 | 283 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 6,2 | 3 | 19,4 | 131,26 | 264 |
| | | 690 | 28,55 | 27,2 | 89,43 | 690,56 | |