

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №1
Е.В Бабкина
01.09.2021

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Рационов питания горячими завтраками (1-4 классы и родительская плата)

обучающихся МБОУ СОШ №1

на 2021/2022 учебный год

осенне – зимний период

возрастная категория: 7-10 лет (завтрак – 60 рублей)

ДНИ	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в к\кал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАКИ					
День первый	Каша рисовая молочная	200/15	5,8	10,4	45,9	301,2
	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	3,1	4,8	11,1	102,8
	Какао с молоком	200	3,0	3,1	27,4	150,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	12,6	63,6
	Всего:		14,3	18,66	97	617,6
День второй	Макароны с маслом сливочным, сыром	180/5/30	8,4	16,7	53,6	397,9
	Чай с сахаром и лимоном	200/20/10	0,1	0	19,6	79,3
	Хлеб пшеничный	35	3,1	2,0	21,6	122,4
	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,3
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3,9	7,5	6,4	112,7
	Всего:		20,4	30,7	101,5	773,6
День третий	Котлета мясная	90	14,3	20,9	13,7	300,6
	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,1	8,7	24,4	187,4
	Чай с сахарным песком	200/15	0,4	0	15,4	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	2,0	20,7	117,0
	Всего:		20,7	31,6	74,2	668,0

День четвертый	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	27,2	18,4	31,7	407,6
	Кисель	200	0	0	28,2	112,8
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,6	105,0
	Всего:		29,8	20,2	78,5	625,4
День пятый	Рыба припущенная в молоке	100/75	19,0	7,3	3,6	156,2
	Рис отварной с маслом	180/10	4,5	8,7	46,3	280,5
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/9	0,1	0	19,6	79,3
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,6	105,0
	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,4	13,1	8,1	169,4
	Всего:		30,6	30,9	96,2	790,4
День шестой	Каша гречневая	200	11,4	13,3	65,8	428,2
	Молоко кипяченое	200	0,3	0	15,2	58
	Сыр	15	5,2	7,5	7,3	122
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	12,6	60
	Всего:		19,3	21,16	100,9	668,2
День седьмой	Каша «Дружба», молочная	200/15	7,1	12,0	56,7	362,7
	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,7	12,9	7,8	166,5
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	20,4	115,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	12,6	60
	Фрукт	200	1,5	0,3	13,6	72,0
	Всего		18,6	28,06	111,10	776,5

День восьмой	Омлет натуральный	105/5	10,8	18,9	2,0	220,1
	Бутерброд с сыром и маслом	35	4,4	13,1	8,1	169,4
	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,2	-	19,8	80,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	15,9	90,0
	Фрукт	200	0,7	0,7	17,2	82,7
	Всего		18,4	34,2	63,0	642,5
День девятый	Котлета натуральная из филе птицы	90	18,7	22,4	12,3	325,6
	Пюре картофельное	180/10	3,0	8,7	24,0	185,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	15,9	90,0
	Всего:		25,7	32,9	81,0	733,4
День десятый	Помидоры	60	0,7	0,1	2,3	14,3
	Плов с курицей	180	20,8	24,6	32,8	435,2
	Бутерброд с сыром	35	5,7	6,7	8,0	117,8
	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,1	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	15,9	90,0
	Всего:		29,7	33,0	74,0	717,3
За 10 дней			226,5	281,38	877,4	7012,9
Среднее в день			22,65	28,138	87,74	701,29

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №1
Е.В Бабкина
01.09.2021

ПРИМЕРНОЕ десятидневное МЕНЮ

Рационов питания горячими обедами (1-4 классы и родительская плата)

обучающихся МБОУ СОШ №1

на 2021/2022 учебный год

осенне – зимний период

возрастная категория: 7-10 лет (обед – 85 рублей)

День	ОБЕДЫ					
первый	Суп гороховый с мясом	250/22	15,4	9,5	23,6	241,2
	Голень куриная	100	14,0	13,0	0	720,0
	Макароны с маслом сливочным	180/5	2,5	8,4	15,7	147,4
	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,1	100,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		36,5	32,5	89,4	1346,5
День	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,1	4,5	66,1
второй	Суп куриный с рисом	25/250	12,5	40,4	52,4	353,5
	Котлета мясная	90	14,4	21,8	6,7	281,4
	Картофельное пюре, масло сливочное	180/5	3,1	8,7	24,4	187,4
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	29,3	124
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	20,7	100,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		36,5	77,7	148,6	1172,9
День	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,2
третий	Суп с говядиной и макаронными изделиями	25/250	11,6	10,4	20,2	221,6
	Плов с курицей	150	16,6	21,6	35,6	402,6
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,1	100,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0

	Итого:		34,0	34,0	116,9	927,4
День четвертый	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	20/250	9,3	10,7	9,2	174,4
	Рыба жареная	100	18,5	10,8	6,8	198,2
	Рис	180/5	4,5	8,7	46,3	280,5
	Компот из кураги	200	0	0	19,4	77,4
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,1	100,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		36,9	31,8	112,4	891,0
День пятый	Борщ из св. капусты с говядиной, сметаной	12,5/250/10	7,8	8,8	10,9	158,2
	Гуляш	40	11,7	12,6	2,8	171,9
	Макароны отварные	180/5	2,5	8,4	15,7	147,4
	Сок	200	0,6	0	14,6	76
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,2	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		26,7	31,3	74,8	713,5
День шестой	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	Суп картофельный с рыбными консервами	30/250	9,3	2,8	19,7	141,2
	Голень отварная	100	13,6	12,6	0	698,4
	Макароны отварные	180/5	7,1	11,2	44,5	307,4
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	29,3	122,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,2	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0

	Итого:		36,7	28,3	126,6	1443,8
День седьмой	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,4
	Щи из св. капусты с говядиной, сметаной	250	6,2	10,1	9,2	156,2
	Гуляш из говядины	40/	13,0	13,8	2,8	187,9
	Картофельное пюре	180/5	2,4	5,4	19,5	135,8
	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,2	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		27,1	30,9	83,2	725,7
День восьмой	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	14,4
	Борщ из св. капусты с говядиной, сметаной	12,5/250/10	7,8	8,8	10,9	158,2
	Рыба жареная	100	17,9	10,8	6,8	195,8
	Рис отварной	180/10	4,5	8,7	46,3	280,5
	Компот из сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,2	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		35,9	29,9	120,4	901,8
День девятый	Суп гороховый	25/250	12,4	8,5	23,6	219,9
	Котлета натуральная	90	15,4	12,1	12,3	220,5
	Макароны	180/5	2,5	10,7	15,5	168,1
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,2	100

	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		36,0	33,1	111,0	901,0
День	Салат из свеклы	60	0,7	6,0	4,1	73,2
десятый	Суп куриный с макаронными изделиями	250	11,4	11,5	20,2	231,1
	Тефтели куриные	80	22,3	47,2	24,4	612,6
	Греча отварная	180	4,6	13,5	20,5	220,2
	Компот их кураги	200	1,0	0,1	29,3	122,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	20,2	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,0	10,6	60,0
	Итого:		45,0	79,8	129,3	1419,5
За 10			351,3	409,3	1112,6	10443,1
дней						
Среднее			35,13	40,93	111,26	1044,43
в день						