



Утверждаю Директор  
МБОУ «СОШ №1»  
Алпатов С.В.

М.П. "25" Августа 2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет  
в МБОУ "СОШ №1"**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	22.4	95.6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.8</b>	<b>21.05</b>	<b>82</b>	<b>583.12</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12.6	5.6	3.9	118.17
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4.4	9.8	44.44
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23.7</b>	<b>17.85</b>	<b>71.9</b>	<b>511.03</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.6	28.8	265.8
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0.7	0.1	7.8	35
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16.1</b>	<b>12.75</b>	<b>69.9</b>	<b>460.62</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.2	285.8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	22.4	95.6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>22.25</b>	<b>87.1</b>	<b>614.82</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3
54-23г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>30.6</b>	<b>15.55</b>	<b>65.4</b>	<b>525.92</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	6.5	28.4	193.7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4.4	9.8	44.44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>16.1</b>	<b>24.55</b>	<b>66.3</b>	<b>518.06</b>
<b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>510</b>	<b>24.3</b>	<b>20.45</b>	<b>51.5</b>	<b>488.52</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-22м-2020	Курица отварная	80	25.7	2	0.9	123.8
54-1Г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.9	26.5	250.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>33.5</b>	<b>9.95</b>	<b>51.7</b>	<b>494.82</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша манная	200	6.3	12.6	28.86	254.04
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0.7	0.1	7.8	35
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>26.35</b>	<b>64.76</b>	<b>568.96</b>
<b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пром.	Горошек зелёный	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.3	6.7	5.6	132.4

