

Утверждено  
директор МБОУ СОШ



Соловьев Д.О.

**Перспективное десятидневное меню обедов для организации питания обучающихся начальной и средней школы .**

Морепродукты	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, к
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
171	Каша гречневая на молоке с маслом	5/100	5,8	7,2	27,5	202
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Батон с маслом	1/35	2,1	0,3	11	56
	2 день					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая	5/100	4	0,8	30	203
379	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	28,3	152
	Печенье	1/35	2,1	0,3	11	56
	Хлеб	1/30	1,5	0,3	15	65
	3 день					
	Завтрак					
173	Каша пшеничная молочная	5/100	2,8	4,5	16	117
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56
	Яблоко	1/200	0,8	0,8	19,6	90
	Завтрак					
181	Каша молочная геркулесовая	5/100	3	5,7	16,8	130
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао с сливч. молоком	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Батон с маслом	1/35	2,1	0,3	11	56
	5 день					
	Завтрак					
174	Молочный суп с вермишелью	5/100	3	5,6	13,2	119
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Пряник	1/50	2,4	1,4	38,9	167,9
	Хлеб	1/30	1,5	0,3	15	65
	6 день					
	Завтрак					
301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,66	3,04	18,70	227,04
15	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
379	Какао с молоком	15/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56

			20	12,6	96,9	624,8
	7 день					
	Завтрак					
210	Каша пшеничная на молоке	5/35	5,3	10,7	5,6	140
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб	1/30	1,5	0,3	15	65
	Печенье	1/35	2,1	0,3	11	56
	8 день					
	Завтрак					
173	Каша молочная пшеничная	5/100	4,3	6,2	23	165
	Батон с маслом	1/35	2,1	0,3	11	56
382	Какао	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	9 день					
	Завтрак					
	Каша манная	5/100	4,66	5,6	18,82	144
379	Чай с сахаром	1/200	3,6	2,7	28,3	151,8
	Вафли	1/35	2,1	0,3	11	56
	Хлеб	1/30	1,5	0,3	15	65
	Завтрак					
	Каша молочная геркулесовая	5/100	3	5,6	13,2	119
	Сыр «Российский»	1/30	7,6	7,6	9,7	120
382	Какао	1/200	3,8	8	26,7	150,8
	Батон нарезной	1/35	2,1	0,3	11	56

Утверждено  
директор МКОУ СОШ



Орловская Д.О.

**Перспективное десятидневное меню завтраков для организации питания обучающихся начальной школы**

<b>1 день</b>		
1. Щи на мясном бульоне со сметанной.	250	300
2. Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	250
3. Чай с сахаром	200	200
4. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
5. Фрукты и ягоды свежие	150	150
6. Кондитерские изделия	20	20
<b>День 2</b>		
1. Суп рыбный из консервов	250	300
2. Изделия макаронные отварные	150	200
3. Печень, тушенная в соусе томатном	100	100
4. Компот из смеси сухофруктов	200	200
5. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
	150	150
<b>3 день</b>		
1. Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
2. Рыбный салат из консервов	100	100
3. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
4. Чай с сахаром	200	200
5. Кондитерское изделие	20	20
	150	150
<b>4 день</b>		
1. Суп гороховый на мясном бульоне	250	300
2. Каша рассыпчатая гречневая	150	200
3. Сосиски ( в томатном соусе )	100	100
4. Томатный соус ( к сосискам)	30	50
5. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
6. Какао с молоком	200	200
7. кондитерские изделия	20	20
	150	150
<b>5 День</b>		
1. Суп молочный с крупой	250	300
2. Мясо тушенное с картофелем по домашнему	230	250
3. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
4. Компот из сухофруктов	200	200
	150	150
<b>День 6</b>		
1. Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	300
2. Винегрет овощной с растительным маслом	100	100
3. Компот из смеси сухофруктов	200	200
4. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
	150	150
<b>День 7</b>		
1. Суп вермишелевый на курином бульоне	250	300
2. Каша рассыпчатая гречневая	150	200
3. Печень, тушенная в соусе томатном	100	100
4. Кондитерские изделия	200	200
5. Хлеб ржаной – пшеничный	20	20
6. Чай с сахаром	150	150
7.	40	60

День 8		
1. Щи вегетарианские со сметанной		
2. Изделия макаронные обварные	250	300
3. Тефтели мясные		
4. Соус томатный ( к тефтелям)	80	100
5. Чай с сахаром	30	50
6. Хлеб ржаной – пшеничный	200	200
7. Кондитерские изделия	150	150
	40	60
	20	20
День 9		
1. Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
2. Блины с повидлом (со сгущенным молоком)	150	150
3. Чай с сахаром	40	60
4. Хлеб ржаной – пшеничный	200	200
	150	150
День 10		
1. Суп крестьянский с крупой ( перловой)	250	300
2. Изделия макаронные обварные	150	200
3. Сосиски ( в томатном соусе )	30	50
4. Томатный соус ( к сосискам)	30	50
5. Хлеб ржаной – пшеничный	40	60
6. Компот из смеси сухофруктов	200	200
7. Кондитерское изделие	150	150

№ каша