



Утверждаю: 01.09.2021г.
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»
Е.Н.Ельмина

Примерное десятидневное меню питания обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная
общеобразовательная школа с.Крыловка Кировского района»
дети 5-9 класс

(Составлено с учетом рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	10,64	17,36	30,47	334,00	182
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,4	11,75	5,63	138,83	ПР
Итого за завтрак			17,57	29,11	45,57	533,47	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Рожки отварные с мясной котлетой	200/100	20,17	34,28	101,00	988,34	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПР
	Пряник	50	10,5	3,5	126,00	203,00	ПР
Итого за завтрак			35,62	38,56	297,44	1528,00	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Рисовый гарнир с рыбой тушеной	200/70	14,88	14,61	44,91	350,96	304/268
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,2	100,00	389
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПР
	Яблоко	145	0,78	0,78	19,03	105,15	338
Итого за завтрак			20,45	16,07	107,32	696,39	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп вермишелевый с мясом птицы	250	1,01	15,16	89,53	283,10	112
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,00	383
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПР
	Печенье	20	2,02	7,2	21,94	82,90	ПР
Итого за			18,00	31,14	163,73	743,12	

завтрак							
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Гречневый гарнир с гуляшом из мяса птицы	200/100	25,28	35,33	46,00	474,99	302/246
	Винегрет овощной	100	2,7	10,3	14,83	97,88	67
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПП
	Вафли	30	4,08	4,74	29,46	165,00	ПП
Итого за завтрак			36,38	50,85	122,94	938,79	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,96	12,24	22,57	341,00	
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,4	11,75	5,63	138,83	ПП
Итого за завтрак			14,89	23,99	37,67	540,47	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	2,7	12,17	17,03	94,12	45
	Картофель тушеный с мясом птицы	200	21,68	33,41	96,47	334,08	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПП
Итого за завтрак			29,33	46,36	183,94	764,86	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Рожки отварные с куриной сарделькой	200/70	28,51	34,04	3,24	341,90	309/243
	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,00	383
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПП
	Печенье	20	2,02	7,4	21,94	82,90	ПП
Итого за завтрак			40,42	45,62	77,16	739,08	
Неделя 2							
День 4							

Завтрак	Суп гороховый с мясом птицы	250	3,91	17,15	20,33	128,25	119
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПР
	Батон с маслом сливочным	30/10	2,32	11,52	15,36	135,86	ПР
	Яблоко	166	0,89	0,89	21,63	112,16	
Итого за завтрак			16,52	34,64	90,25	640,03	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Рисовый гарнир с печенью	200/70	21,33	10,67	32,00	399,84	304/268
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	6,00	
	Хлеб пшеничный	60	3,79	0,48	23,18	140,28	ПР
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,2	90,00	389
Итого за завтрак			26,52	11,40	76,23	636,12	
Среднее значение за период: за 10 дней			25,57	32,77	120,23	776,03	