

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Калиновская СОШ»
 И.А.Барышников
 « 05 » 09 2022г.

Примерное 10-дневное меню « МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа» возрастная категория с 7-11 лет .

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	№ рецептур
	1 день						
	Завтрак						
9.40	Каша рисовая молочная жидкая	200\7	4.82	1.02	16.83	132.4	94 сб Могильного
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк. пит
	Итого за завтрак		13.74	8.78	60.53	404.38	
	Обед						
12.25	Зеленый горошек	60	1.86	3.24	4	52.24	10 сб.шк. пит
	Суп -лапша	200\25	6.95	5.6	13.05	127.47	148сб.общ.пит
	Рагу овощное с мясом	200\90	3.05	14.66	19.25	221.3	321 сб.общ.пит
	Чай витаминизированный	200	02	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		16.62	23.98	79.82	598.45	
	Всего за I день		30.36	32.76	140.35	1002.83	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
9.40	Каша молочная геркулесовая	200\7	8.4	7.8	23.4	216.5	100 сб могильного
	БУТЕРБРОТ С МАСЛОМ СЫРОМ	50\10\10	3.4	8.3	17.2	157.6	СБМОГИЛЬНОГО
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Итого завтрак		12	16.1	54.6	430.9	
	Обед						
12.25	винегрет	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45 сб могильного
	Рассольник с мясом	200\12.5	1.3	4.1	9.7	81.2	94сб.Могильного
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13.87	7.85	6.53	150	486 сб общ.пит.
	Картофельное пюре	150	3.51	25.06	5.6	261.03	312 сб могильного
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		25.55	43.65	110.4	921.19	
	Всего за II день		37.55	59.75	165	1352.0	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
9.40	Завтрак						
	Каша гречневая отварная с маслом ,сахаром	200\9\10	0.38	64.16	0.62	581.38	302 сб. Могильного
	Чай с лимоном	200	0.13	0.005	12.19	46.29	154 сб общ.пит
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	

	Итого завтрак		3.71	66.16	18.11	680.67	
12.25	Обед						
	Борщ на мясном бульоне	200\12.5	2.0	4.2	12.9	102.5	83 сб.Могильного
	Плов	250\90	23.5	19.5	23.28	357.23	265 сб Могильного
	чай	200	02	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		30.26	24.18	79.7	657.17	
	Всего за 3 день		32.97	90.34	97.81	1337.84	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
9.40	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	200\10\20	10.7	11.27	45.96	311.88	421 сб.общ.пит
	чай	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
	ВАФЛИ	25					
	Итого завтрак		10.9	11.27	59.96	368.68	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	43 сб Могильного
	Суп гороховый с мясом	200\12.5	4.4	4.22	13.06	107.8	206 сб Могильного
	Жаркое по-домашнему	200\90	34.42	9.34	27.44	331.26	436 сб общ.пит при школах
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		45.75	19.12	130.4	863.82	
	Всего за IV день		56.65	30.39	190.36	1232.5	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200\7	5.8	5.48	18.57	146.8	94 сб.Могильного
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк.пит
	Итого завтрак		11.52	11.24	56.97	365.78	
	Обед						
	Салат витаминный	100	8.2	6.8	24.73	198.93	49 сб Могильного
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\12.5	8.6	8.41	14.33	167.41	88 сб Могильного
	Мясо кур запеченное с овощами	90	45.2	34	0	488	637 сб Могильного
	Макаронные изделия отварные	150	13.16	14.03	86.9	526.43	309 сб Могильного
	сок	200	0.10	0.13	11.3	166	49
	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов в могильного
	Итого обед		79.82	63.85	166.78	1687.41	
	Всего за 5 день		91.34	75.09	223.75	2053.19	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	№ рецептур
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная жидкая	200\7\	4.82	1.02	16.83	132.4	94 сб Могильного
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк. пит

	Итого за завтрак		13.74	8.78	60.53	404.38	
	Обед						
	Зеленый горошек консервированный	60	1.86	3.24	4	52.24	10 сб.шк. пит
	Суп -лапша	200\25	6.95	5.6	13.05	127.47	148сб.общ.пит
	Рагу овощное с мясом	200\90	3.05	14.66	19.25	221.3	321 сб.общ.пит
	Чай витаминизированный	200	02	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		16.62	23.98	79.82	598.45	
	Всего за 6 день		30.36	32.76	140.35	1002.83	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	200\7	8.4	7.8	23.4	216.5	100 сб могильного
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50\10\10	3.4	8.3	17.2	157.6	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Итого завтрак		12	16.1	54.6	430.9	
	Обед						
	винегрет	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45 сб могильного
	Рассольник с мясом	200\12.5	1.3	4.1	9.7	81.2	94сб.Могильного
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13.87	7.85	6.53	150	486 сб общ.пит.
	Картофельное пюре	150	3.51	25.06	5.6	261.03	312 сб могильного
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		25.55	43.65	110.4	921.19	
	Всего за 7 день		37.55	59.75	165	1352.0	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша гречневая отварная с маслом ,сахаром	200\9\10	0.38	64.16	0.62	581.38	302 сб. Могильного
	Чай с лимоном	200	0.13	0.005	12.19	46.29	154 сб общ.пит
	ЙОГУРТ	100	3.2	2	5.3	53	
	Итого завтрак		3.71	66.16	18.11	680.67	
	Обед						
	Борщ на мясном бульоне	200\12.5	2.0	4.2	12.9	102.5	83 сб.Могильного
	Плов	250\90	23.5	19.5	23.28	357.23	265 сб Могильного
	чай	200	02	0	14	56.8	943 сб Могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		30.26	24.18	79.7	657.17	
	Всего за 8 день		32.97	90.34	97.81	1337.84	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	200\10\20	10.7	11.27	45.96	311.88	421 сб.общ.пит
	чай	200	0.2	0	14	56.8	943 сб Могильного

	ВАФЛИ	25					
	Итого завтрак		10.9	11.27	59.96	368.68	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	43 сб Могильного
	Суп гороховый с мясом	200\12. 5	4.4	4.22	13.06	107.8	206 сб Могильного
	Жаркое по-домашнему	200\90	34.42	9.34	27.44	331.26	436 сб общ.пит при школах
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0.96	0	51.36	196.72	349 сб могильного
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов могильного
	Итого обед		45.75	19.12	130.4	863.82	
	Всего за 9 день		56.65	30.39	190.36	1232.5	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(Ккал)	
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200\7	5.8	5.48	18.57	146.8	94 сб.Могильного
	Какао на сгущенном молоке	200	5.72	5.76	38.4	218.98	382сб шк.пит
	Итого завтрак		11.52	11.24	56.97	365.78	
	Обед						
	Салат витаминный	100	8.2	6.8	24.73	198.93	49 сб Могильного
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\12. 5	8.6	8.41	14.33	167.41	87 сб Могильного
	Мясо кур запеченное с овощами	90	45.2	34	0	488	637 сб Могильного
	Макаронные изделия отварные	150	13.16	14.03	86.9	526.43	309 сб Могильного
	сок	200	0.10	0.13	11.3	166	49
	хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	Сб.тех.нормативов в могильного
	Итого обед		79.82	63.85	166.78	1687.41	
	Всего за 10 день		91.34	75.09	223.75	2053.19	
	Итого за 10 дней		497.7 4	576.6	1643.5 4	13956.72	