

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального
бюджетного учреждения
основной школы № 11
И.В.Федорова
Приказ № 116-ОД от «01» сентября 2021г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 7-11 лет МБОУ ОШ № 11

Володарского района

на 2021-2022 учебный год

Меню разработано на основе Сборника рецептов

1996г., 1997г., 2007г., 2015г.

Справочника химических составов

Продуктов 1987г.

День 3							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	1/135/15	10,90	18,00	2,00	283,90	284-96
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	192,00	
	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,00	11,30	46,80	
итого за завтрак			19,20	23,60	79,10	759,70	
обед	Огурцы свежие	1/60	0,40	0,00	1,50	7,60	
	Помидоры свежие	1/60	0,30	0,00	2,10	9,60	
	Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком (грудка кур.)	14/250	8,40	9,50	17,00	187,50	138-2004
	Капуста тушеная	1/180	4,60	6,20	24,80	270,10	482-96
	Рулет с луком с яйцом с маслом (грудка кур)	1/106,5/10	15,50	21,20	11,10	397,30	420-96
	Компот из с/фруктов +С	1/200	0,10	0,00	21,70	82,90	588-96
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,00	22,60	92,00	
итого за обед			32,70	37,40	114,50	1119,40	
итого за день:			51,90	61,00	193,60	1879,10	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150/30	36,90	31,30	37,00	558,70	297-96
	Чай с сахаром с лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00	628-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20	
итого за завтрак			41,30	32,80	95,05	820,90	
обед	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	1/100	2,73	6,16	9,55	112,70	40-2015
	Суп из овощей с курицей и сметаной (грудка куриная)	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60	132-96
	Гуляш из птицы	1/50/75	14,90	21,20	13,80	307,00	401-3-96
	Макароны отварные	1/150	6,30	5,40	33,80	212,00	469-96
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	642-96
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Йогурт	1/125	3,00	0,00	44,80	191,20	
итого за обед			39,43	45,26	153,35	1184,90	
итого за день:			80,73	78,06	248,40	2005,80	
Неделя 1							

День 5							
завтрак	Яйцо отварное	1шт	5,00	4,60	0,30	63,00	
	Рис отварной	1/180	7,90	7,20	52,50	298,90	465-96
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным (минтай)	1/75/50	16,30	8,80	9,50	287,50	517-2007
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за завтрак			32,00	19,60	123,40	895,80	
обед	Огурец свежий	1/60	0,40	0,00	1,50	7,60	
	Помидор свежий	1/60	0,30	0,00	2,10	9,60	
	Борщ с тушенкой гов. и сметаной	25/250/25	6,00	8,30	13,60	294,50	110-96
	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50	595-2007
	Чай с сахаром с лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00	628-96
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Сосиска в тесте	1/100	10,00	14,37	28,30	281,00	701-96
итого за обед			29,10	58,17	103,30	1193,40	
итого за день:			61,10	77,77	226,70	2089,20	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Горячий бутерброд с сосиской	1/70	6,67	8,47	14,98	163,00	ТТК
	Каша молочная геркулесовая с маслом	1/200/10	6,50	14,67	44,00	334,10	257-96
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Йогурт	1/100	2,70	2,50	18,10	94,00	
итого за завтрак			21,07	28,74	124,78	828,10	
обед	Яйцо отварное	1шт.	5,00	4,60	0,30	63,00	
	Суп картофельный с рыбными консервами	35/250	11,40	2,80	27,30	175,80	131-96
	Плов из свинины	50/200	20,70	11,00	51,20	402,30	403-96
	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00	628-96
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Плюшка «Московская»	1/50	4,15	3,85	33,20	183,75	2-14
итого за обед			43,85	22,75	141,40	957,25	
итого за день:			64,92	51,49	266,18	1785,35	
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	174,50	
	Рыба в омлете (минтай)	1/150	18,90	10,20	3,20	180,80	79-2010
	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	190,00	642-3-96

	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за завтрак			30,20	17,20	74,80	575,20	
обед	Салат «Острый»	1/100	3,10	18,10	10,90	215,00	53-96
	Щи из св капусты с тушенкой гов. и сметаной	25/250/15	7,00	8,80	10,70	346,90	120-96
	Тефтели в соусе (ф.гов.)	115/75	18,40	17,80	15,90	299,00	422-96
	Макароны отварные	1/250	8,40	7,20	45,00	283,00	469-96
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	
	Хлеб пшеничный	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за обед			40,30	52,40	115,60	1295,30	
итого за день:			70,50	69,60	190,40	1870,50	
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Огурец свежий	1/60	1,30	0,00	2,60	29,0	
	Котлета куриная (грудка кур.)	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00	460-3-96
	Рис отварной	1/150	7,90	7,20	52,50	298,90	465-96
	Соус красный основной	1/50	0,90	2,30	1,90	32,00	528-1996
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	643-96
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20	
итого за завтрак			32,20	35,40	137,85	1003,10	
обед	Огурцы свежие	1/60	0,40	0,00	1,50	7,60	
	Помидоры свежие	1/60	0,30	0,00	2,10	9,60	
	Рассольник «Ленинградский» с цыпленком со сметаной (грудка кур)	14/250/10	8,40	8,90	24,60	205,60	129-96
	Голубцы с мясом и рисом (грудка кур.)	2/240	30,60	20,70	25,30	409,70	636-07
	Кисель из концентрата +С	1/200	0,00	0,00	27,10	105,00	591-96
	Фрукты свежие	1/200	3,00	0,00	44,80	191,20	
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за обед			47,90	30,60	152,80	1073,50	
итого за день:			80,10	66,00	290,65	2076,60	
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Запеканка творожная (сгущ.молоко)	1/150/30	27,80	20,85	40,05	462,00	297-3-96
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Фрукты свежие	1/100	0,60	0,00	16,95	70,20	

итого за завтрак			33,60	23,95	104,70	769,20	
<i>обед</i>	Огурец соленый	1/60	0,80	0,00	1,80	10,40	
	Суп картофельный с макар из-ми с курицей (грудка кур)	14/250	8,00	5,00	21,80	179,60	139-96
	Котлета куриная (грудка кур)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30	460-3-96
	Рагу из овощей	1/150	2,60	7,98	11,30	124,50	215-96
	Компот из груш +С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80	585-96
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00	
итого за обед			27,60	21,18	124,50	810,00	
итого за день:			61,20	45,13	229,20	1579,20	
Неделя 2							
День 5							
<i>завтрак</i>	Колбаса отварная	1/60	21,80	18,90	12,80	315,60	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30	183-2011
	Батон	1/40	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	642-96
	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	74,80	
итого за завтрак			32,63	38,10	95,90	853,70	
<i>обед</i>	Зеленый консервированный горошек	1/60	1,00	0,04	2,66	15,00	
	Суп крестьянский с гов.тушенкой и сметаной	25/250/25	8,00	5,00	21,80	179,60	201-2007
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе (минтай)	1/150	20,50	8,30	6,50	242,65	309-96
	Картофель отварной	1/150	2,90	3,90	27,90	153,00	470-96
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за обед			35,80	17,74	91,96	741,65	
итого за день:			68,43	55,84	187,86	1595,35	
Среднее значение за период:			662,27	653,11	2508,29	18823,55	