**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «ООШ» пст.Ираёль

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_Борисова О.А. \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года.

Примерное десятидневное меню

для питания обучающихся

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Основная общеобразовательная школа»

пст. Ираёль

на 2021-2022 учебный год

(согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

**Неделя:** первая

**День:** понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Макаронные изделия отварные | 180 | 200 | 6,62 | 5,36 | 42,39 | 253,31 | 291 |
| 2 | Сосиска,сарделька,колбаса отварная | 100 | 100 | 9,27 | 22,45 | 2,20 | 251,61 | 395 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 6,0 | 1,6 | 38,8 | 186,65 | 108 |
| 4 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,38 | 0,32 | 10,08 | 49,48 | 112 |
|  | **Итого** |  | | **22,97** | **29,74** | **108,78** | **802,67** |  |

**Неделя:** первая

**День:** вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Сырники из творога со сметаной | 150/40 | 200/50 | 24,3 | 14,4 | 17,7 | 298,3 | 319 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 30/10/20 | 40/10/30 | 7,75 | 13,4 | 15,1 | 212,20 | 90 |
| 3 | Какао со сгущ.молоком | 200 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 151,15 | 498 |
| 4 | Фрукты свежие(мандарин) | 100 |  | 1,29 | 0,9 | 8,86 | 43,19 | 112 |
|  | **Итого** |  | | **37,12** | **32,61** | **67,7** | **704,84** |  |

**Неделя:** первая

**День:** среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Каша пшеничная вязкая | 200/5 | 250/5 | 8,66 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 256 |
| 2 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 |
| 3 | Фрукты свежие(банан) | 100 | 100 | 1,1 | 0,5 | 21 | 96,0 | 112 |
| 4 | Батон нарезной | 40 | 50 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 131,5 | 111 |
| 5 | Сыр порционно | 20 | 30 | 3,66 | 5,4 | 0,36 | 66,4 | 97 |
|  | **Итого** |  | | **17,08** | **18,97** | **95,27** | **649,32** |  |

**Неделя:** первая

**День:** четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Рис отварной | 180 | 200 | 4,42 | 7,29 | 40,47 | 245,52 | 414 |
| 2 | Котлеты, биточки мясные из полуфабрикатов | 100 | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 691 |
| 3 | Овощи натуральные: огурцы | 60 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 106 |
| 4 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 6,0 | 1,6 | 38,8 | 186,65 | 108 |
|  | **Итого** |  | | **29,32** | **26,49** | **116,17** | **813,17** |  |

**Неделя:** первая

**День:** пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет |  |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Рыба по-польски с яйцом | 100 | 100 | 13,9 | 11,9 | 0,6 | 298,62 | 76 |
| 2 | Картофельное пюре | 180 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 |  |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 6,0 | 1,6 | 38,8 | 186,65 | 108 |
| 3 | Овощи натуральные: помидоры | 60 | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 106 |
| 4 | Сок яблочный (промышленного производства) | 200 | 200 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 | 518 |
| 5 | Сырок творожный (промышленного производства) | 50 |  | 13,7 | 8,0 | 15,9 | 175 |  |
|  | **Итого** |  | | **39,28** | **28,2** | **86,46** | **913,27** |  |

**Неделя:** вторая

**День:** понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 200 | 10,48 | 6,52 | 54,00 | 316,57 | 237 |
| 2 | Печень тушеная в соусе | 100 | 100 | 9,08 | 7,01 | 11,04 | 140,8 | 401 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 6,0 | 1,6 | 38,8 | 186,65 | 108 |
| 4 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,38 | 0,32 | 10,08 | 49,48 | 112 |
|  | **Итого** |  | | **26,64** | **15,46** | **129,23** | **755,12** |  |

**Неделя:** вторая

**День:** вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Каша рисовая молочная  с маслом | 200/3 | 250/5 | 6,75 | 7,3 | 44,7 | 240,44 | 253 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146,0 | 16 |
| 3 | Батон нарезной | 40 | 50 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 131,5 | 111 |
| 4 | Сыр порционно | 20 | 30 | 3,66 | 5,4 | 0,36 | 66,4 | 97 |
| 5 | Яйцо вареное | 1/40 |  | 5,51 | 4,6 | 0,28 | 68,2 | 300 |
|  | **Итого** |  | | **22,78** | **21,56** | **91,1** | **652,54** |  |

**Неделя:** вторая

**День:** среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет |  |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 250 | 12,1 | 10,1 | 34 | 275 | 295 |
| 2 | Бутерброд с колбасой | 50 | 50 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137 | 81 |
| 3 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |  | 0,38 | 0,32 | 10,08 | 49,48 | 112 |
|  | **Итого** |  | | **18,38** | **19,03** | **69,19** | **523,1** |  |

**Неделя:** вторая

**День:** четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Капуста тушеная | 180 | 200 | 4,72 | 5,81 | 24,21 | 156,89 | 423 |
| 2 | Птица отварная | 100 | 100 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 404 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 6,0 | 1,6 | 38,8 | 186,65 | 108 |
| 4 | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 509 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,38 | 0,32 | 10,08 | 49,48 | 112 |
|  | **Итого** |  | | **27,9** | **19,33** | **98,59** | **666,02** |  |

**Неделя:** вторая

**День:** пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  блюд | Вес блюда | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| 7-11  лет | 11 лет и старше |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Плов с курицей | 230 | 280 | 13,10 | 10,2 | 36,14 | 373,3 | 335 |
| 2 | Овощи натуральные: огурцы | 60 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 106 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 6,0 | 1,6 | 38,8 | 186,65 | 108 |
| 4 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 200 | 0,7 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 265 |
| 5 | Йогурт (промышленного производства) | 125 | 125 | 2,5 | 1,2 | 18 | 95 |  |
|  | **Итого** |  | | **23,1** | **13,11** | **110,75** | **730,57** |  |