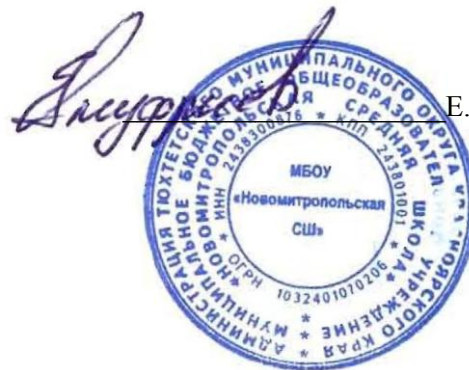


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новомитропольская средняя школа»

УТВЕРЖДАЮ: приказ от 26.02.2021 №ДП1

Директор школы:



Е.И. Ануфриев

Примерное 10-дневное меню
завтраков, обедов учащихся с 7 до 10 лет
завтраков, обедов учащихся с 11 лет и старше

с. Новомитрополька 2021 год.

Примерное меню
для 1-4классов , с 7 до 10 лет
(завтрак)

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность , ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
1-й день.Завтрак.						
1	Сосиски отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7
2	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
Итого			19,2	23,4	69,5	564,6
2-й день.Завтрак.						
1	Каша пшеничная	180	5,9	11	29,8	242
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5
3	Яйцо варёное	40	6,25	6	0,26	82,5
4	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
Итого		550	19,45	21,8	69,86	554,80

3-й день.Завтрак.						
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9
2	Повидло абрикосовый	15	0,1	0	10,1	41,1
3	Чай	200	0	0	10	40
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
Итого		415	30,1	26,6	70,3	640,6

4-й день.Завтрак.						
1	Каша "Дружба"	180	7	7,1	41,3	256,7
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
Итого		530	16,9	23,02	88,3	627,30

5-й день. Завтрак.						
1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1
4	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3

	Итого	650	26	22,1	75,7	604,4
--	-------	-----	----	------	------	-------

6-й день.Завтрак.						
1	Хлопья из круп с молоком	180	7,2	5	36,6	220,1
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
4	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого	450	16,1	21,7	75,2	559,2

7-й день.Завтрак.						
1	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,50
2	Творожная запеканка	100	18	9	3	169
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого	430	25,5	113,8	49,9	428,9

8-й день.Завтрак.						
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,70
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	35,8
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого	430	14,6	13,8	80,9	505,8

9-й день.Завтрак.						
1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4
2	Чай с лимоном	200	0	0	12,1	48,6
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого	650	23,9	21,4	73,3	580,7

10-й день.Завтрак.						
1	Каша манная	180	7	12	40	296
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,7
3	Фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5
4	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого	530	18,9	22,7	79,8	677,8

Примерное меню
для 1-4классов с 7 до 10 лет (обед)

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
1-й день.Обед.						
24	Помидоры нарезка	60	0,6	3,66	2,82	46,8
102	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,60
268	Биточки (мясо, птица)	80	10,88	20,32	14,56	284,8
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	15,75	181,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		42,32	40,7	85,02	795,06
2-й день.Обед.						
71	Огурцы свежие нарезка	60	0,48	0	0	2,04
82	Борщ со сметаной	250/10	1,7	4,9	10,4	92,4
227	Рыба припущенная	80	14,24	8,48	0	132,8
125	Картофель отварной	150	2,85	6,6	22,2	159
350	Кисель	200	5,8	6,6	9,9	122,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		53,65	26,78	52,16	555
3-й день.Обед.						
24	Нарезка из помидор.	60	0,56	3,69	2,87	70,55
115	Суп рисовый с картофелем	250	2	4,9	13,3	105
245	Бефстроганов	80	24,48	6,4	6,72	182,4
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4
357	Компот	200	0,32	0	38,04	153,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		66,11	22,68	99,02	755,01
4-й день .Обед.						
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6
88	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,9	5,8	73,6
265	Плов из птицы	200	23,09	51,56	17,31	589,26
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		54,25	56,78	64,53	841,42
5-й день.Обед						
59	Нарезка из огурца	60	1,32	0,24	14,52	66
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,5	1,9	21	111,2
255	Птица тушёная	100	23,48	25,82	0,48	328
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6
350	Кисель	200	5,8	6,6	9,9	122,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого		38,16	39,87	74,13	806,56

6-й день.Обед.						
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,34	0	3,01	21,71
99	Суп овощной со сметаной	200/10	2,5	1,9	21	111,2
278	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,12
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	214,35
342	Сок	200	0,2	0	12	47
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		30,54	16,79	85,84	618,90
7-й день.Обед.						
18	Нарезка из огурцом	60	0,6	3,6	1,98	42,6
96	Рассольник по-ленинградски	200	2	4,9	15,3	113,3
232	Рыба, запеченная с картофелем	200	14,8	15,2	20	276
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		19,98	23,9	71,34	580,26
8-й день.Обед.						
49	Овощная нарезка	60	1,0	3,7	6,0	60,6
82	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	4,9	13,3	105
268	Котлеты (мясо или птица)	80	11,84	15,52	17,76	257,6
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		27,71	32,07	122,41	867,74
9-й день. Обед.						
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6
82	Борщ со сметаной	200/10	1,7	4,9	10,4	92,4
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	21,36	16,2	335
350	Кисель	200	5,8	6,6	9,9	122,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого		29,25	33,18	48,92	611,76
10-й день. Обед.						
59	Нарезка овощная	60	1,32	0,24	14,52	66
101	Суп рыбный	200	9,56	7,35	16,41	168,98
268	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	100	21,31	19,4	22,2	322
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28
357	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	38,04	153,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого		42,97	31,28	140,57	891,4

Примерное меню для 5-11 классов, 11 лет и старше (завтрак)

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	1 день. Завтрак.					
1	Сосиски отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7
2	Изделия макаронные отварные	200	7,8	5,9	49,4	281,4
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого		20,1	29,9	70,1	629,1

	2 день. Завтрак.					
1	Каша пшенная с курагой	250	8,2	12,2	41,4	336,1
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5
3	Яйцо варёное	40	6,25	6	0,26	82,5
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		21,75	22,9	81,46	648,9
	3 день. Завтрак.					
1	Запеканка из творога	200	35,9	22,8	39,3	506,5
2	Повидло абрикосовое	20	0,1	0,0	13,5	54,8
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		39,0	24,0	83,3	705,9
	4 день. Завтрак.					
1	Каша «Дружба»	250	9,7	9,9	57,4	356,5
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		19,5	17,6	104,2	652,2
	5 день. Завтрак.					
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,3
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1
3	Фрукты	90	0,7	0,2	6,8	31,05
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		30	27,3	47,6	555,8
	6 день. Завтрак.					
1	Хлопья из круп с молоком	200	8,0	5,6	36,6	244,6
2	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9

4	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		14.6	19.2	75.2	547.7
	7 день. Завтрак.					
1	Фрукты	90	0,7	0,2	6,8	31,5
2	Творожная запеканка	100	18,0	9,0	3,0	169,0
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,3	20,6	104,7
	Итого		21.7	10.3	40.4	345.1
	8 день. Завтрак.					
1	Каша рисовая	250	7,6	8,6	56,7	335,6
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		16.8	16.8	70.8	570.2
	9 день. Завтрак.					
1	Омлет с колбасными изделиями	200	24,8	26,1	4,3	351,2
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5
3	Фрукты	220	3,3	1,1	46,2	207,9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого		31.6	28.4	84.6	720.9
	10 день. Завтрак.					
1	Каша манная	250	9,7	16,7	55,5	411,1
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
5	Фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5
	Итого		18.1	24	92.9	658.9

Примерное десятидневное меню для школьников 11 лет и старше.

Обед.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
1-й день. ОБЕД						
24	Помидоры в нарезке	60	0,6	3,66	2,82	46,8
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75
268	Биточки (мясо, птица)	100	13,6	25,4	18,2	356
309	Овощное рагу	180	2,52	14,76	18,9	217,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		23,54	49,37	102,43	947,71
2-й день						
ОБЕД						
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0	0	2,04
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123
227	Рыба припущенная	100	17,8	10,6	0	166
125	Картофель отварной (запеченый)	180	3,42	7,92	26,64	190,8

350	Кисель	200	5,8	6,6	9,9	122,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		30,91	30,22	57,95	650,6
3-й день						
ОБЕД						
24	Овощи в нарезке	60	0,56	3,69	2,87	70,55
115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75
245	Бефстроганов	100	30,6	8	8,4	228

309	Макаронные изделия отварные	180	12,2	8,99	34,12	241,7
357	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	38,04	153,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		48,26	23,54	108,72	951,16
4-й день						
ОБЕД						
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181
265	Плов из птицы	250	28,86	64,45	21,64	736,58
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		39,72	74,07	74,86	1096,14
5-й день						
ОБЕД						
59	Овощи свежие в нарезке	60	1,32	0,24	14,52	66
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25
255	Птица тушёная	100	23,48	25,82	0,48	328
312	Пюре картофельное	180	3,75	6,12	22,28	159,12
350	Кисель из ягод	200	5,8	6,6	9,9	122,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		38,21	44,01	73,84	844,13
6-й день						
ОБЕД						
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,34	0	3,01	21,71
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25
278	Тефтели мясные	100	26,65	12,41	1,09	222,65
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22
342	Сок	200	0,2	0	12	47

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		35,84	23,25	87,17	703,79
7-й день						
ОБЕД						
18	Свежий огурец в нарезке	60	0,6	3,6	1,98	42,6
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	5,2	15,58	117,9
232	Рыба, запеченная с картофелем	250	18,5	19	25	345
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		23,88	28	76,62	653,86
8-й день						
ОБЕД						
49	Овощная нарезка	60	1,0	3,7	6,0	60,6
82	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,14	3,08	10,78	73,24
268	Котлеты (мясо или птица)	100	14,8	19,4	22,2	322
309	Макаронные изделия отварные	180	12,2	8,99	34,12	241,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		32,84	35,63	130,02	940,66
9-й день						
ОБЕД						
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123
259	Жаркое по-домашнему	250	24,31	26,7	20,25	418,75
350	Кисель	200	5,8	6,6	9,9	122,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого		34,24	38,52	54,32	726,11
10-й день						
ОБЕД						
59	Овощная нарезка	60	1,32	0,24	14,52	66
101	Суп рыбный	250	10,56	10,35	16,41	200,98
268	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	120	17,76	23,28	26,64	386,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,66	4,91	47,7	277,53
357	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	38,04	153,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого		42,2	38,98	152,97	1131,07