

Утверждаю

Директор МКОУ «Рычковская ООШ»

Н.Б. Данилова

« 17 »

2022 г.

Приказ № 66/1-ог



**Примерное 10 – дневное меню
для организации питания детей от 7 до 11 лет
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
«Рычковская основная общеобразовательная школа»**

десятидневное меню для организации питания обучающихся в МКОУ "Рычковская ООШ"

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 1						
	Завтрак:						
376\3	Бутерброд с сыром	40/12	6.38	8.48	14.49	209.1	0.28
112/1	Каша геркулесовая	250	7.66	4.87	35.3	237.5	1.08
269	Какао на молоке	200	5.18	4.74	19.04	207.06	0.75
	Итого за завтрак:	450	19.22	18.09	68.83	653.66	2.11
	Обед:						
80/81	Борщ с капустой, картофелем и мяса птицы (полуфабрикат, бедро на подложке)	250	8.99	9.78	54.36	192.14	13.1
32	гуляш из мяса говядины	40	8.93	7.74	2.53	115.26	0.21
115/1	Макароны отварные	180	2.94	2.42	21.07	112.79	0
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.04	0.36	13.92	64.5	0
	йогурт порционный	95	4.1	5.1	7.9	98.7	0

	Итого за Обед:	863	28.55	26.12	120.41	659.51	13.33
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 2						
	Завтрак:						
379\3	Бутерброд с маслом	40/10	1.65	7.42	10.02	111.3	0
106/1	Каша манная молочная вязкая	250	5.15	6.17	31.25	220.33	0.51
295	Чай с лимоном	200	1.68	1.92	12.79	83.8	0.6
	кондитерское изделие	20	1.2	3.4	9.1	32.1	0
	Итого за завтрак:	450	9.68	18.91	63.16	415.43	1.11
	Обед:						
45/46	Суп картофельный с бобовыми	250	6.23	4.71	14.87	123.78	10.11
103/1	Котлета мясная (полуфабрикат)	80	7.69	6.11	4.48	102.75	Сл.
119/1	Сложный овощной гарнир	200	2.51	3.13	15.26	71.4	41.95
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.72	0.48	18.56	86	0
	фрукт свежий	220					
	Итого за Обед:	828	20.7	15.15	73.8	460.05	52.08
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 3						
	Завтрак:						
379\3	Бутерброд с маслом	40/10	1.65	7.42	10.02	111.3	0
114	Каша рисовая молочная вязкая	250	4.49	5.31	33.39	191.28	1.12
286	Кофейный напиток	200	2.2	2.47	15.89	63.24	0.07
	Итого за завтрак:	450	8.34	15.2	59.3	365.82	1.19
	Обед:						
85/86	Суп вермишелевый с мясом птицы (бедро на подложке, полуфабрикат)	300	3.42	3.53	12.78	96.7	3.6
32	гуляш из мяса говядины	50/20	8.93	7.74	2.53	115.26	0.21
121/1	Горошница	180	4.2	2.47	12.5	113	0

274	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.04	0	8.72	33.78	0
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.72	0.48	18.56	86	0
	фрукт свежий	125					
	Итого за Обед:	778	20.83	14.94	65.03	485.27	3.81
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 4						
	Завтрак:						
108/1	Каша геркулесовая молочная вязкая	250	2.46	8.23	23.5	183.48	0.78
300	Чай с лимоном	200	0	0	11.17	14.02	0
376\3	Бутерброд с сыром	40/20	3.38	4.48	7.49	109.1	0.28
	Итого за завтрак:	450	5.84	12.71	42.16	306.6	1.06
	Обед:						
82/83	Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы (бедро на подложке, полуфабрикат)	300	2.97	3.49	8.94	77.86	3.5
100/1	Рыба (полуфабрикат) тушеная	75	10.67	10.3	1.7	142.2	1.87
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02
123/1	Картофельное пюре	180	2.44	3.84	16.35	109.8	14.52
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.72	0.48	18.56	86	0
	сок фруктовый	200					
	Итого за Обед:	1053	20.35	18.83	66.18	491.98	19.91
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 5						
	Завтрак:						
379\3	Бутерброд с маслом	40/10	1.65	7.42	10.02	111.3	0
53/54	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5.6	6.07	20.61	155.01	1.6
269	Какао на молоке	200	2.18	2.74	19.04	107.06	0.75
	Итого за завтрак:	500	9.43	16.23	49.67	373.37	2.35

	Обед:						
87/88	Суп из разных овощей с мясом птицы (бедро на подложке, полуфабрикат)	300	3.4	2.74	7.99	69.16	10.37
105	Котлета из говядины (полуфабрикат)	70	7.44	5.85	5.09	101.8	1.7
125	Рис отварной рассыпчатый	180	2.53	2.68	27.84	138.72	0
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.72	0.48	18.56	86	0
	фрукт свежий	120					
	Итого за Обед:	848	17.64	12.47	80.11	471.8	12.09
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 6						
	Завтрак:						
379\3	Бутерброд с маслом	40/10	1.32	10.99	7.57	133.05	0
110/1	Каша манная молочная вязкая	250	3.15	6.17	31.25	220.33	0.52
295	Чай с лимоном	200	1.68	1.92	12.79	83.8	0.6
	кондитерское изделие	20					
	Итого за завтрак:	450	6.15	19.08	51.61	437.18	1.12
	Обед:						
89/90	Суп картофельный с рыбой	300	1.42	1.55	12.98	68.78	13.29
10\11	Рыба (полуфабрикат)	34	2.57	0.32	0.58	15.52	0.6
99	Бефстроганов из отварного мяса	40	8.93	7.74	2.53	115.26	0.21
127/1	Каша гречневая	180	4.71	3.86	25.19	147.06	0.48
274	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.04	0	8.72	33.78	0
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.72	0.48	18.56	86	0
	сок фруктовый	200					

	Итого за Обед:	852	21.91	14.67	78.5	506.93	14.58
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 7						
	Завтрак:						
3\4	Каша ячневая молочная	250	5.15	6.03	19.44	160.54	0
286	Кофейный напиток	200	2.2	2.47	15.89	63.24	0.07
376\3	Бутерброд с сыром	40/20	3.38	4.48	7.49	109.1	0.28
	Итого за завтрак:	450	10.73	12.98	42.82	332.88	0.35
	Обед:						
91/92	Суп гороховый с мясом птицы (бедро на подложке, полуфабрикат)	250	5.82	4.35	13.03	129.25	0.36
95/96	Котлета мясная (полуфабрикат)	70	9.5	8.93	3.67	133.2	0.5
129/1	Капуста тушенная	180	3.18	6.72	9.98	119.7	16.95
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02
393	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	48	2.72	0.48	18.56	86	0
	сок фруктовый	200					
	Итого за Обед:	798	22.77	21.2	65.87	544.27	17.83
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 8						
	Завтрак:						
379\3	Бутерброд с маслом	40/10	1.32	10.99	7.57	133.05	0
300	Чай с лимоном	200	0	0	11.17	14.02	0
1\2	каша кукурузная	250	5.28	6.42	2.57	89.15	0.11
	Итого за завтрак:	450	6.6	17.41	21.31	236.22	0.11
	Обед:						
93/94	Щи из свежей капусты с мясом птицы (бедро на подложке, полуфабрикат)	300	4.04	2.61	4.91	63.04	21.41
135/1	Плов из мяса птицы	220	2.05	5.77	15.26	122.25	0.48
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02

	Обед:						
95/96	Суп крестьянский с крупой и мясом птицы (бедро на подложке, полуфабрикат)	250	2.91	4.86	7.09	85.39	12.906
34	Запеканка картофельная с фаршем из говядины	220	10.88	10.89	17.72	211.55	15.85
283	компот из сухофруктов	200	0.03	0	10.69	35.59	0.02
393	Хлеб пшеничный	90	1.52	0.72	9.94	40.53	0
394	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.72	0.48	18.56	86	0
	фрукт свежий	120					
	Итого за Обед:	810	18.06	16.95	64	459.06	28.776