

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Новопетропавловская СОШ»

И.Л. Жиделева

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа»  
начальная школа 1-4 классы

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,40	197
	Молочная рисовая каша	200/10	4,09	6,07	36,98	197,00	389
	Кофейный напиток	200	3,80	3,5	11,20	91,20	74-54-23ГН- 2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	24
<b>Итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>22,16</b>	<b>31,90</b>	<b>80,54</b>	<b>674,19</b>	

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
		7-11 лет					
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	10
	Суп картофельный с фрикадельками.	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Макаронный изделия отварные с маслом.	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
	Котлета	100/30	15,55	15,55	15,70	228,75	608
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	943
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>34,15</b>	<b>39,78</b>	<b>114,39</b>	<b>915,37</b>	

День 3: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	1,0	6,10	5,80	81,50	9-54-83-2020
	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	28,45	137,25	694
	Рыба, припущенная с овощами (минтай).	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	80
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>18,99</b>	<b>24,08</b>	<b>89,67</b>	<b>656,25</b>	

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свёклы и зелёного горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	14
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,20	182,00	170
	Плов	150	13,60	11,20	21,80	240,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,80	69-54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Бутерброд с маслом и сыром	30	13,88	12,64	60,11	394,35	22
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>43,14</b>	<b>43,72</b>	<b>233,32</b>	<b>1213,88</b>	

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед:</b>							
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Суп крестьянский с пшеном	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,60	462
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>33,77</b>	<b>46,72</b>	<b>98,56</b>	<b>933,55</b>	

День 1: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свёклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	7 54-13з- 2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,20	10,54	13,71	197,40	208
	Рагу из овощей с мясом	150	14,00	17,10	14,10	266,20	321
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	74 54- 23гн2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>39,75</b>	<b>41,89</b>	<b>79,23</b>	<b>802,40</b>	

День 2: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,20	182,00	187
	Каша пшённная с маслом	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	24
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>23,94</b>	<b>31,53</b>	<b>194,65</b>	<b>891,87</b>	

День 3: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	100	6,18	8,44	8,44	94,80	45
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	34,53	164,70	694
	Биточки	100/30	15,55	15,55	15,70	228,75	608
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	80
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>36,50</b>	<b>44,42</b>	<b>123,58</b>	<b>926,57</b>	

День 4: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,20	10,54	13,71	197,40	208
	Греча отварная	180/10	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Бефстроганов	80/50	26,20	25,66	6,11	359,45	423
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	24
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>70,74</b>	<b>66,17</b>	<b>89,91</b>	<b>1228,97</b>	

День 5: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	21,98	25,56	242,24	436
	Какао	200	4,60	4,40	12,50	107,20	73 54-21ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>36,50</b>	<b>44,59</b>	<b>72,47</b>	<b>689,94</b>	