

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		725	22,16	31,90	80,54	674,19	

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
		7-11 лет					
Обед							
	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
Итого за обед:		830	34,15	39,78	114,39	915,37	

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		850	18,99	24,08	89,67	656,25	

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		720	43,14	43,72	233,32	1213,88	

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		
Обед:							
	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
Итого за обед:		830	33,77	46,72	98,56	933,55	

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		750	39,75	41,89	79,23	802,40	

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		745	23,94	31,53	194,65	891,87	

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		950	36,50	44,42	123,58	926,57	

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		
Обед							
	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
Итого за обед:		835	70,74	66,17	89,91	1228,97	

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		
Обед							
	Салат из белокочанный 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	
Итого за обед:		700	36,50	44,59	72,47	689,94	