

Согласовано

Утверждаю
 Директор школы: _____
 Ю.М.Гаврилова
 « ___ » _____ 2023 г.

**Примерное меню для школьного питания на 10 дней
 Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Молвотицкая основная школа»**

Название блюда	1-4 классы						5-9 классы					
	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ст-ть блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод-ы	Ст-ть блюда
1 Неделя												
Понедельник день 1												
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	195	6,25	7,5	17,5		270	210,6	6,75	8,1	18,9	
Чай*	200	60	1	0	9		200	60	1	0	9	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		20	72	6,7	5,3	0	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		10	66	0	7	0	
Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Итого	505	447	14,25	18,5	30,5		550	528,6	17,75	20,3	51,2	
Обед												
Салат из свежих овощей с р/м	60	44,34	0,66	3,63	2,27		100	73,9	1,1	6,05	3,78	
Суп рисовый с картофелем	250	85,75	1,98	2,71	12,11		250	85,75	1,98	2,71	12,11	
Бефстроганов	90	153,6	11,2	11,1	2,6		120	204,8	14,9	16,5	3,5	
Макаронные изделия отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45		180	202,14	6,62	5,42	31,74	
Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0	47,26		200	196,38	1,16	0	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Яблоко	100	52	0	0	11		100	52	0	0	11	
Итого	900	817,52	23,52	21,96	124,69		1 000	931,97	28,76	30,68	132,39	
Итого за день	1 405	1264,5					1 550	1460,6				

Вторник день 2												
Завтрак												
Омлет натуральный	250	473	25	40	5		270	510,8	21,6	34,6	4,3	
Кофейный напиток	200	101	3	3	16		200	101	3	3	16	
Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		10	66	0	7	0	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		20	72	6,7	5,3	0	
Итого	505	766					550	869,8				
Обед												
Салат капустный с р/м	60	51,42	1,02	3,0	5,07		100	85,7	1,7	5	8,45	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	117,9	2,73	9,05	20,45		250	117,9	2,73	9,05	20,45	
Тефтели (мясо, птица)	90	182	7	13	8		120	242,64	9,3	17,34	10,7	
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,0	4,94	6,86	29,66		180	213,6	5,93	8,23	35,6	
Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0	47,26		200	196,38	1,16	0	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Апельсин	100	43	1	0	8		100	43	1	0	8	
Итого	900	885,7					1 000	1016,2				
Итого за день	1 405	1 651,7					1 550	1 886				
Среда день 3												
Завтрак												
Каша рисовая молочная	200	201	5	7	30		220	221,1	5,5	7,7	33	
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	64	0	0	16		200	64	0	0	16	
Йогурт порционный	125	126	4,5	4	15,9		125	126	4,5	4	15,9	
Хлеб**	30	72	2	0	14		30	72	2	0	14	
Итого	555	463					575	483,1				
Обед												

Помидоры в нарезке	60	47,4	1,56	3,18	3,42		100	79	2,6	5,3	5,67	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	112,19	2,2	6,19	9,88		250	112,19	2,2	6,19	9,88	
Рыба припущенная	90	69,75	11,18	6,73	2,35		120	93	14,9	8,9	3,1	
Картофельное пюре	150	126,8	2,7	5,0	17,7		180	152,16	3,24	6	21,24	
Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	47,26		200	196,38	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Банан	100	96	2	1	21		100	96	2	1	21	
Итого	900	765,52					1 000	845,73				
Итого за день	1 455	1 228,5					1 575	1328,8				

Четверг день 4

Завтрак												
Сырники творожные с соусом молочным	250/10	431,3	16,25	13,8	50		270/30	465,8	17,6	14,9	47,5	
Какао с молоком	200	119	4	3	18		200	119	4	3	18	
Хлеб**	30	72	2	0	14		30	72	2	0	14	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		20	132	0	14	0	
Итого	500	688,3					550	788,8				
Обед												
Свежий (соленый) помидор в нарезке	60	14,5	0,7	0,1	2,3		100	24,17	1,17	0,17	3,83	
Борщ с картофелем и фасолью	250	117,0	3,56	5,12	14,17		250	117,0	3,56	5,12	14,17	
Плов из мяса (птицы)	240	358,4	21,6	13,14	43,74		280	418,13	25,2	15,33	51,03	
Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	47,26		200	196,38	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Груша	100	47	0	0	10		100	47	0	0	10	
Итого	900	850,28					980	919,68				
Итого за день	1 400	1 538,6					1 530	1708,5				

Пятница день 5

Завтрак												
Каша гречневая молочная	250	320	11,25	6,25	53,8		270	345,6	12,2	6,75	58,1	
Чай*	200	60	1	0	9		200	60	1	0	9	
Хлеб**	30	72	2	0	14		60	144	4	0	28	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		10	66	0	7	0	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		15	54	5	4	0	
Итого	505	572					555	669,6				
Обед												
Огурец соленый	60	7	0	0	1		100	11,67	0	0	1,67	
Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	135	7	5	16		250/20	135	7	5	16	
Котлета рыбная	90	166	20	16	12		120	221,34	26,7	21,3	15,9	
Картофель отварной	150	150	3	4	18		180	180	3,6	4,8	21,6	
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	111	0	0	28		200	111	0	0	28	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Банан	100	96	2	1	21		100	96	2	1	21	
Итого	900	782					1 000	872,01				
Итого за день	1 405	1 354					1 555	1541,6				
2 неделя												
Понедельник день 6												
Завтрак												
Каша манная молочная	250	361,3	10	15	46,3		270	390,2	10,8	16,2	50	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		20	72	6,7	5,3	0	
Чай	200	64	0	0	16		200	64	0	0	16	
Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		10	66	0	7	0	
Итого	505	617,3					550	712,2				
Обед												
Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)	60	8	1	0	2		100	13,3	1,67	0	3,33	
Борщ со сметаной	250/10	166	7	9	15		250/10	166	7	9	15	
Тефтели (мясные)	90	182	7	13	8		120	242,7	9,3	17,3	10,6	

Вермишель отварная	150	168	6	5	26		180	201,6	7,2	6	31,2	
Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	47,26		200	196,38	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Апельсин	100	43	1	0	8		100	43	1	0	8	
Итого	900	880,38					1 000	979,98				
Итого за день	1 405	1 497,7					1 550	1692,2				
Вторник день 7												
Завтрак												
Каша овсяная молочная	250	262,5	8,8	10	33,8		270	283,5	9,5	10,8	36,5	
Чай*	200	60	1	0	9		200	60	1	0	9	
Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		10	66	0	7	0	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		20	72	6,7	5,3	0	
Итого	505	514,5					550	601,5				
Обед												
Салат капустный с р/м	60	51,42	1,02	3,0	5,07		100	85,7	1,7	5	8,45	
Суп рыбный	250	119	6	7	11		250	119	6	7	11	
Куры тушеные	90	209	20	12	0		100	232,22	22,2	13,3	0	
Рис припущенный	150	200	4	4	31		180	240	4,8	4,8	37,2	
Компот из плодов сухих (изюм)*	200	196,38	1,16	0,30	47,26		200	196,38	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Банан	100	96	2	1	21		100	96	2	1	21	
Итого	900	988,8					980	1086,3				
Итого за день	1 405	1503,3					1 530	1687,8				
Среда день 8												
Завтрак												
Омлет натуральный/слив.м.	250/5	506	25	43,5	5		270/10	576,8	21,6	41,6	4,3	
Кофейный напиток	200	101	3	3	16		200	101	3	3	16	
Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		20	72	6,7	5,3	0	
Итого	500	733					550	869,8				
Обед												
Свежий (соленый)	60	14,5	0,7	0,1	2,3		100	24,17	1,17	0,17	3,83	

помидор в нарезке												
Суп гороховый	250	197,7	7,3	5,2	30,3		250	197,7	7,3	5,2	30,3	
Жаркое по-домашнему	240	526	17	16	23		280	613,37	19,83	18,67	26,83	
Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	47,26		200	196,38	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Апельсин	100	43	1	0	8		100	43	1	0	8	
Итого	900	1094,6					980	1191,6				
Итого за день	1 400	1827,6					1 530	2061,4				
Четверг день 9												
Завтрак												
Каша пшённая молочная	250	306,3	8,8	5	56,3		270	330,8	9,5	5,4	60,8	
Чай*	200	60	1	0	9		200	60	1	0	9	
Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		10	66	0	7	0	
Сыр (Российский и др.)	15	54	5	4	0		20	72	6,7	5,3	0	
Итого	505	558,3					550	648,8				
Обед												
Салат капустный с р/м	60	51,42	1,02	3,0	5,07		100	85,7	1,7	5	8,45	
Рассольник по-ленинградски	250	101	3	3	17		250	101	3	3	17	
Рыба тушеная в томате с овощами	240	307	21	18	8		280	358,17	24,5	21	9,3	
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	111	0	0	28		200	111	0	0	28	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Груша	100	47	0	0	10		100	47	0	0	10	
Итого	900	734,42					980	819,9				
Итого за день	1 405	1292,7					1 530	1468,7				
Пятница день 10												
Завтрак												
Макаронные изделия с тертым сыром	260	434,8	17,3	11,5	44,8		280	468,2	18,6	8,9	48,2	
Чай*	200	60	1	0	9		200	60	1	0	9	

Хлеб**	30	72	2	0	14		50	120	3,3	0	23,3	
Масло сливочное	10	66	0	7	0		20	132	0	14	0	
Итого	500	632,8					550	780,2				
Обед												
Овощи в нарезке - огурец свежий	60	8	1	0	2		100	13,3	1,67	0	3,33	
Борщ со сметаной	250/10	166	7	9	15		250/10	166	7	9	15	
Биточки (мясо или птица)	90	207	16	12	9		120	276	21,3	16	12	
Каша рисовая	150	200	4	4	31		180	240	4,8	4,8	37,2	
Кисель	200	111	0	0	28		200	111	0	0	28	
Хлеб пшеничный	20	48	1	0	9		20	48	1	0	9	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	69	2	0	14		30	69	2	0	14	
Яблоко	100	52	0	0	11		100	52	0	0	11	
Итого	900	861					1 000	975,3				
Итого за день	1 400	1493,8					1 550	1755,5				