



приказ от 12.08.2014 № 123
Директор школы Т.С. Плюхова

**Примерное 10-дневное типовое меню
для организации питания обучающихся
в МБОУ «Пундужская ООШ Харовского муниципального округа**

Возрастная категория – 7 -11 лет		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	205	5	7	33	210	114
			гор.напиток	Какао	200	4	4	26	154	269
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	66	
			фрукты	Мандарин	100	0	0	8	33	
			итого		530	11	12	80	463	
1	1	Обед	закуска	Салат из свёклы	100	1	5	10	75	23
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2	4	14	98	45
			2 блюдо	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	180
			гарнир	Каша гречневая	150	9	5	45	264	219
			напиток	Чай сладкий	200	0	0	14	28	943
			хлеб.чёрн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
			итого		870	37	39	11	897	
1	1	итого за день				1295	31	40	189	1210
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая	205	7	8	35	244	112
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	14	28	943
			хлеб	Булочка	60	4	8	34	319	313
			фрукты	Груша	100	0	0	11	42	
			итого		565	11	16	94	633	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1	5	5	70	4

		1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	2	6	10	180	35
		2 блюдо	Рыба припущенная	90	15	1	0	68	245
		гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
		напиток	Компот из яблок	200	0	0	25	104	284
		хлеб.чёрн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
		итого		840	24	19	84	682	
1	2	Итого за день		1405	35	35	178	1315	
1	3	Завтрак	Омлет натуральный на молоке	150	12	18	3	221	132
		гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	20	119	286
		хлеб	Бутерброд с маслом, сыром	60	8	13	15	212	383
		фрукты	Яблоко	100	0	0	10	45	
		итого		510	23	34	48	597	
1	3	Обед	Салат из свежих помидор	100	1	10	5	114	22
		1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2	6	11	108	63
		2 блюдо	Кура отварная	90	19	12	0	241	637
		гарнир	Рожки отварные	150	6	5	35	211	227
		напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	159	283
		хлеб.чёрн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
		итого		840	32	34	100	933	
1	3	Итого за день		1350	55	68	148	1530	
1	4	Завтрак	Каша овсяная	205	6	9	25	207	109
		гор.напиток	Какао	200	4	4	26	154	269

			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	66	
			фрукты	Банан	100	2	0	22	90	
			итого		530	14	14	86	517	
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов, помидор	100	1	5	5	65	18
			1 блюдо	Свекольник	210	2	4	12	91	55
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14	10	14	206	608
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	40	225	224
			напиток	Сок	200	0	0	22	100	
			хлеб. чёрн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
			итого		800	24	25	114	787	
1	4	Итого за день			1330	38	39	200	1304	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	205	1	7	39	245	106
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1	2	17	89	296
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	1	8	15	73	34
			фрукты	Апельсин	100	0	0	8	45	
			итого		545	3	17	79	452	
1	5	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов и помидор	60	0	0	4	53	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	5	11	32	150	42
			2 блюдо	Тефтели "ежи" в соусе	100	9	14	10	196	202
			гарнир	Пюре	150	3	6	23	160	241
			напиток	картофельное	200	1	0	28	159	283
			хлеб. чёрн.	Компот из сухофруктов	50	3	1	21	100	
			итого	Хлеб ржаной	810	21	32	118	818	
1	5	Итого за день			1355	24	49	197	1270	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	240	39	16	38	456	141
			гор.напиток	чай сладкий	200	0	0	14	28	943
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	45	
			<i>итого</i>		540	39	16	62	529	
2	1	Обед	закуска	Капуста тушёная	100	3	3	13	87	235
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	22	124	47
			2 блюдо	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	180
			гарнир	Каша гречневая	150	9	5	45	264	219
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	25	104	284
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
			<i>итого</i>		870	40	36	133	1011	
			Итого за день		1410	79	52	195	1540	
2	1			Каша рисовая	205	5	7	33	210	114
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Чай сладкий	200	0	0	14	28	943
			гор.напиток	Мандарин	100	0	0	8	33	
			фрукты	Печенье	50	4	7	33	210	
			<i>итого</i>		555	9	14	88	481	

2	2	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	250	2	4	14	98	45
			2 блюдо	Котлета куриная	90	11	16	9	220	307
			гарнир	Рожки отварные	150	6	5	35	211	227
			напиток	Сок	200	0	0	22	100	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
			итого		740	22	26	101	729	
2	2	итого за день			1295	31	40	189	1210	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая	205	7	8	35	244	112
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1	2	17	89	296
			хлеб	Бутерброд маслом и сыром	60	8	13	15	212	383
			фрукты	Груша	100	0	0	11	42	
			итого		565	16	23	78	587	
2	3	Обед	закуска	Зелёный горошек	60	2	4	0	35	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2	6	11	107	63
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	13	9	8	168	161
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	40	225	224
			напиток	Компот из фруктов	200	0	0	25	104	284
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	

			итого		800	24	25	105	739	
2	3	итого за день			1365	40	48	183	1326	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	205	7	8	35	244	108
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	20	119	286
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	66	
			фрукты	Банан	100	2	0	22	90	
			итого		530	14	12	90	519	
2	4	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидор	60	0	0	3	14	
			1 блюдо	Суп "Крестьянский"	250	2	8	15	141	51
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	23	17	22	334	181
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	159	283
			хлеб чёрн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
			итого		800	29	26	89	748	
2	4	Итого за день			1330	43	38	179	1267	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	205	7	8	35	241	102
			гор.напиток	Какао	200	4	4	26	154	269
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	1	8	15	73	34

			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	45	
			<i>итого</i>		545	12	20	86	513	
2	5	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	0	0	2	9	
			1 блюдо	Суп молочный с вермишелью	250	7	8	25	195	53
			2 блюдо	Шницель мясной	90	14	10	14	206	608
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114	283
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	
			<i>итого</i>		800	28	25	113	784	
2	5	Итого за день			1345	40	45	199	1297	