


Утверждаю

Директор школы:  /Сницаренко Л.Н./

Приказ № 10 от «08» 11. 2021г



**10-ти дневное меню для организации питания
детей 7-11 лет**

в МБОУ «Оноприеновская ООШ»

2021-2022 учебный год

**10-ти дневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет
в МБОУ «Оноприеновская основная общеобразовательная школа
Кувандыкского городского округа Оренбургской области»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	850	17,6	20,6	133,6	790,2
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,6	5,6	3,9	118,17
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
53,7	Итого за прием пищи:	870	25,5	17,4	123,5	718,11
37,4						
26,8	ЗАВТРАК					
58,7	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
95,6	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	28,8	265,8
134,4	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
95,6	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	860	17,9	12,3	121,5	667,7

ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	820	15,8	21,4	126,8	763,2
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	850	32,4	15,1	117	733
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	850	17,9	24,1	117,9	725,14
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	810	26,1	20	103,1	695,6

СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-1Г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	770	22,6	19,2	114	718,9

ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	850	21,2	24,1	126	805,5

ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,6	132,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Сок (фруктовый остров)	200	0,6	0	33	134,4
	Груша	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	810	21,1	12,8	120,4	680,6

			467,7	1620,1
всего масса завтрака	5420	522,2		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
7-11 лет	542	

завтрак 5009,25

завтрак - 20-25%

500,9 норма
470 2350 в сутки