

Утверждаю

Директор школы:  /М.В. Этманова/

Приказ № 164 от « 10» 08. 2021г



**10-ти дневное меню для организации питания
11 лет и старше**

в МБОУ «Оноприеновская ООШ»

2021-2022 учебный год

**10-ти дневное меню для организации питания детей 11 лет и старше 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	250	10,4	14,5	46,9	359,9
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.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	600	17,6	23,4	87,6	632,1
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Плоды 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
	Итого за прием пищи:	630	27,7	20,5	80,6	580,84
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за прием пищи:	630	19,8	16,1	76,3	529,4
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42	357,1
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.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	570	15,8	24,5	79,2	604,5

ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
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
	Итого за прием пищи:	580	31,9	16,5	62,9	528
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
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
	Итого за прием пищи:	600	17,2	25,7	69,8	543,54
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
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
	Итого за прием пищи:	530	24,2	20	48,5	469,9
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
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
	Итого за прием пищи:	580	22,7	20,7	61,9	525,2
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
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
	Итого за прием пищи:	600	21	26,8	80,2	646,2
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)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
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
	Итого за прием пищи:	520	20,4	13,5	65,7	465,3

масса завтрак 5840 218,3 207,7 712,7 5524,98

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
11 лет и старше	584	

завтрак 5524,98

завтрак - 20-25%

554,2

544 норма в сутки - 2720