

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большевистская ООШ»

И.И. Маклаков



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОТ 7 ЛЕТ И СТАРШЕ

МБОУ «БОЛЬШЕВИСТСКАЯ ООШ»



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Большевистская ООШ»
 И.И. Маклаков

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКОВ) ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС МБОУ
 «БОЛЬШЕВИСТСКАЯ ООШ»

Раздел	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ реп
	1 день						
	Биточки нежные	120	14,98	18,38	16,28	322	268
	Макароны отварные с маслом	180	5,73	6,07	30,83	205	203
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого за день			22,45	25,64	75,06	646,7	
	2 день						
	Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
	Греча	180	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	рассыпчатая						
	Соус томатный	15	0,3	1,1	2,1	19,7	462
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Какао со сгущ. молоком	200	3,17	5,26	23,85	144,97	383
	Итого за день		18,45	16,72	79,08	531,15	
	3 день						
	Филе кури запеченное	100/5	28,6	14,9	3,1	269	243
	Вермишель	180	5,73	6,07	30,83	205	203
	Соус томатный	15	0,3	1,1	2,1	19,7	462
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377

Итого за день			36,43	23,26	64,18	615,4	
4 день							
Котлета «Деревенская»	100		17,8	17,5	14,3	286	381
Рис припущенный	200		5	4,5	21,1	185	305
Хлеб	30		1,67	1,17	12,95	59,7	
Сок яблочный	200		1	0	20,2	84,8	389
Яблоко			0,4	0,07	11,3	46	338
Итого за день			25,87	23,24	79,85	661,5	
5 день							
Каша пшеничная	200/10		8,64	11,06	44,32	312	173
Чай с сахаром	200/15		0,07	0,02	15	60	376
Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,49	14,89	136	01
Банан			46	0,4	0	11,3	338
Итого за день			57,07	18,97	74,21	519,3	
День 6							
Голубцы ленивые	100		6,33	5,20	10,71	115,19	287
Рис припущенный	200		5	4,5	21,1	185	305
Хлеб	30		1,67	1,17	12,95	59,7	
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,8	377
Яблоко			0,4	0,07	11,3	46	338
Итого за день			14,06	11,03	88,08	538,69	
День 7							
Куриная котлета	100		12,8	6,8	6,6	139	293
Макароны отварные с маслом	180		5,73	6,07	30,83	205	203
Помидор свежий	50		0,56	0,05	1,75	10	70
Хлеб	30		1,67	1,17	12,95	59,7	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	377
Соус томатный	15		0,3	1,1	2,1	19,7	462
Итого за день			21,19	15,21	69,43	495,54	
День 8							

	Котлета «Деревенская»	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Греча	180	8,6	6,09	38,64	243,75	* 302
	рассыпчатая						
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого за день			28,49	24,83	81,84	655,45	
	День 9						
	Куриное филе	100/5	28,6	14,9	3,1	269	243
	Вермишель	180	5,73	6,07	30,83	205	203
	Помидор свежий	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
Итого за день			37,56	22,19	68,83	628,5	
	День 10						
	Каша «Дружба»	210	6,08	11,18	33,48	260	175
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	03
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Апельсин		0,9	0,2	23,1	103	341
Итого за день			12,85	19,7	86,41	580	



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКОВ) ШКОЛЬНИКОВ 5-9 КЛАСС МБОУ «БОЛЫШЕВИТСКАЯ ООШ»

Раздел	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
1 день							
Завтрак	Булочка «Тирольская»	40	4,52	1,16	16,97	96,5	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Обед	Биточки нежные	100	14,98	18,38	16,28	322	268
	Макароны отварные с маслом	210	5,73	6,07	30,83	205	203
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
Итого за день	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
			4,59+22,45	1,18+25,64	31,97+75,06	156,5+646,7	
2 день							
Завтрак	Пирог «Сметанник»	50	3,9	3,06	23,9	139	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Обед	Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
	Греча рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Соус томатный	15	0,3	1,1	2,1	19,7	462
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
Итого за день	Какао со стущ. молоком	200	3,17	5,26	23,85	144,97	383
			3,97+24,41	3,08+23,99	38,9+100,81	199+697,37	
3 день							
Завтрак	Пирог манник	50	4,71	7,42	25,58	188	

Обед	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Пельмени с маслом	250/5	26,87	12,7	37,09	349,76	392
	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157	3
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого за день	4 день		4,78+33,09	7,44+21,07	40,58+67,87	248+572,76	
Завтрак	Плюшка «Московская»	50	3,9	3,06	23,9	139	421
Обед	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Филе кури запеченное	100/5	28,6	14,9	3,1	269	243
	Вермишель	210	7,64	8,1	42,64	274	203
	Соус томатный	15	0,3	1,1	2,1	19,7	462
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за день	5 день		3,97+38,34	3,08+25,29	38,9+75,99	199+684,4	
Завтрак	Баранка сложенная	75	3,95	4,6	22,24	141,5	
Обед	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Котлета «Деревенская»	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Рис припущенный	200	4,8	5,77	50,05	271,4	305
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389
	Яблоко		0,4	0,07	11,3	46	338
Итого за день	6 день		4,12+24,95	4,62+24,51	37,24+108,8	201,5+747,9	
Завтрак	Булочка «Тирольская»	40	4,52	1,16	16,97	96,5	
Обед	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Голубцы ленивые	100	6,33	5,20	10,71	115,19	287
	Рис припущенный	200	4,8	5,77	50,05	271,4	305

	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	377
Итого за день	Яблоко		0,4	0,07	11,3	46	338
	7 день		4,59+13,86	1,18+12,32	31,97+117,02	156,5+625,09	
Завтрак	Пирог «Сметанник»	50	3,9	3,06	23,9	139	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Обед	Куриная котлета	100	12,8	6,8	6,6	139	293
	Макароны отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274	203
	Помидор свежий	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Соус томатный	15	0,3	1,1	2,1	19,7	462
Итого за день	8 день		3,97+23,1	3,08+17,24	38,9+81,24	199+564,4	
Завтрак	Плюшка «Московская»	50	3,9	3,06	23,9	139	421
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Обед	Котлета «Деревенская»	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Греча рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого за день	9 день		3,97+31,42	3,08+26,86	38,9+94,72	199+736,7	
Завтрак	Плюшка «Московская»	50	3,9	3,06	23,9	139	421
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Обед	Пельмени	200/5	21,1	12,45	36,05	341	392
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376

Итого за день			3,97+23,19	3,08+13,69	38,9+64,95	199+466,7	
	10 день						
Завтрак	Баранка сдобная	75	3,95	4,6	22,24	141,5	*
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Обед	Куриное филе	100/5	28,6	14,9	3,1	269	243
	Вермишель	210	7,64	8,1	42,64	274	203
	Помидор свежий	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб	30	1,67	1,17	12,95	59,7	
Итого за день			4,02+39,47	4,62+24,22	37,24+80,64	201,5+697,5	