

Согласовано

Роспотребнадзором

Утверждаю

Директор школы:

М.Л.Хорошкова



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

МБОУ ВОЩИКОВСКАЯ ОШ ИМЕНИ А.И.КОРОЛЁВА

- ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

2021-2022 УЧ.ГОД

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева

Утверждено

Директор школы: \_\_\_\_\_

День: понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
№262-1994	Жаркое по -домашнему	150	13,4	9,1	10,4	170
№628-1994	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,3	58
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Йогурт	95	1,3	8	24	65
	<b>Итого:</b>		<b>20,6</b>	<b>20,3</b>	<b>67,3</b>	<b>415</b>
<b>обед</b>						
№120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	3,8	7,8	76
№416-1994	Котлета из говядины	80	13,7	19	14	280
№469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	38,4	204
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>25</b>	<b>27,7</b>	<b>103,4</b>	<b>755</b>

День: вторник

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева

Неделя: Первая

Утверждено

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор школы: \_\_\_\_\_

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
Сбр.реп.	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	75
Сб.реп.	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4,5	5,3	33,2	190
№762-1994	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
Сб.реп.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	<b>Итого:</b>		<b>10,9</b>	<b>28,4</b>	<b>67,7</b>	<b>511</b>
<b>обед</b>						
№132-1994	Суп из овощей	200	2,4	2,4	9,8	64
№401-1994	Гуляш из говядины	100	12,6	11,9	4,3	174
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215
№588-1994	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>23,8</b>	<b>18,3</b>	<b>94,6</b>	<b>613</b>

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева

Утверждено

Директор школы: \_\_\_\_\_

День: среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
№297-1994	Запеканка из творога	100	18,2	13,6	19,4	283
№627-1994	чай с сахаром	200/15/7	0,2	-	15,04	58
Сб.рец.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Йогурт	95	1,3	8	24	65
	<b>Итого:</b>		<b>20,8</b>	<b>15,4</b>	<b>56,4</b>	<b>453</b>
<b>обед</b>						
№148-1994	Суп с макаронными изделиями	200	12,13	13,57	17,22	195
№461-1996	Биточки рубленые из курицы	100	14,3	11,1	10,4	203
№463-1994	Рис отварной	150	3,8	4,4	37,4	206
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>31,3</b>	<b>26,9</b>	<b>93,2</b>	<b>823</b>

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И. Королева

Утверждено

Директор школы: \_\_\_\_\_

День: четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
	Макароны с сыром	150	8,3	6,2	43,4	285
№642-1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	<b>Итого:</b>		<b>14,9</b>	<b>10,2</b>	<b>93,6</b>	<b>547</b>
<b>обед</b>						
№129-1994	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,8	16,2	130
№324-1994	Котлета рыбная	80	11,8	13,7	14,2	224
№472-1994	Пюре картофельное	150	3	4,7	12,8	154
№627-1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>22,8</b>	<b>77,9</b>	<b>652</b>

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева

Утверждено

Директор школы:

День: пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
№284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,9	18,9	2,9	242
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Йогурт	95	1,3	8	24	65
	<b>Итого:</b>		<b>18,6</b>	<b>27,9</b>	<b>68,8</b>	<b>494</b>
<b>обед</b>						
№138-1994	Суп картофельный	200	12	8	22,2	186
№422-1994	Тефтели из говядины с соусом	75/50	10,4	11,9	14	191
№469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	28,4	206
№627-1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,5	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>31,2</b>	<b>24,7</b>	<b>96,8</b>	<b>728</b>

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева  
 Утверждено  
 Директор школы: \_\_\_\_\_

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
Сб. рец.	Сыр (порциями)	30	7,8	7,8	0	103
№262-1944	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/5	3,3	6,2	25,6	177
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	<b>Итого:</b>		<b>15,7</b>	<b>17,8</b>	<b>81,3</b>	<b>432</b>
<b>обед</b>						
№120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	3,8	7,8	76
№408-1994	Печень тушеная в соусе	85	11,5	8,7	5,2	144
№472-1994	Пюре картофельное	150	3	4,7	12,8	154
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>17,9</b>	<b>69</b>	<b>569</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева  
 Утверждено  
 Директор школы:

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
№422-1994	Тефтели из говядины с соусом	75/50	10,4	11,9	14	191
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215
№642-1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Багон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>21,6</b>	<b>87,5</b>	<b>631</b>
<b>обед</b>						
№138-1994	Суп картофельный с горохом	200	12	8	22,2	186
№416-1994	Котлета из говядины	80	13,7	19	14	280
№463-1994	Рис отварной	150	3,8	4,4	27,4	206
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	21,8	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>33,4</b>	<b>32,1</b>	<b>92,1</b>	<b>891</b>



День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева  
Утверждено  
Директор школы: \_\_\_\_\_

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
Сб.рец.	Сыр (порциями)	50	13	13,1	0	172
№294-1994	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	16,9	12,6	21,2	264
№762-1994	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
Сб.рец.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>14,9</b>	<b>63,8</b>	<b>682</b>
<b>обед</b>						
№148-1994	Суп картофельный	200	12,13	13,57	17,22	195
№445-1994	Курица в соусе с томатом	100	21,9	21,5	4,8	280
№469-1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	38,4	204
№627-1994	Чай с сахаром	200/15/7	0,2	-	15,04	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>31,3</b>	<b>26,3</b>	<b>91,8</b>	<b>744</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева  
Утверждено

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор школы:

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
№262-1994	Жаркое по -домашнему	150	13,4	9,1	10,4	170
№628-1994	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,3	58
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>41,1</b>	<b>307</b>
<b>обед</b>						
	Борщ из говядины	200	3,5	4,3	11,3	113
№401-1994	Гуляш из говядины	80	10,1	9,5	3,4	139
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>24,3</b>	<b>20,1</b>	<b>82,3</b>	<b>627</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И. Королева

Утверждено

Директор школы: \_\_\_\_\_

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
Сб.рец.	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4,5	5,3	33,2	190
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
Сб.рец.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	<b>Итого:</b>		<b>7,3</b>	<b>6,3</b>	<b>84,7</b>	<b>414</b>
<b>обед</b>						
№129-1994	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,8	16,2	130
№324-1994	Котлета рыбная	80	11,8	13,7	14,2	224
№472-1994	Пюре картофельное	150	3	4,7	12,8	154
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		<b>21,1</b>	<b>22,9</b>	<b>76,7</b>	<b>727</b>