Утверждаю
Директор МАОУ «Просторская СОШ»

_____ И.Р. Бакеева

Приказ № 25 от 01.03.2021 г.

Примерное 10 – дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет МАОУ «Просторская СОШ»
на 2020-2021 учебный год
(весенний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Апельсин	100			9,6	108	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	366
	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	60
	Хлеб	40		0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**14,17**	**11,6**	**93,41**	**595,7**	
Итого за день:			**14,17**	**11,6**	**93,41**	**595,7**	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Яйца варёные	40	12,7	11,5		157	261
	Пудинг творожный запечённый	200	24,6	8,31	39,75	330,81	135
	Молоко сгущённое	20	1,44		11,1	65,6	
	Чай	200			12,04	48,64	55
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**41,44**	**21,83**	**83,29**	**696,05**	
Итого за день:			**41,44**	**21,83**	**83**	**696,05**	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06		61,2	17
	Фрикадельки мясные, тушённые в соусе	90	13,15	13,26	14,22	230,4	469
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб	40		0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**20,67**	**25,71**	**73,72**	**607,67**	
Итого за день:			**20,67**	**25,71**	**73,72**	**607,67**	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Яблоко	100			19,6	94	
	Бутерброд с сыром	50	16,0		70,0	131,5	9
	Мясо в кислосладком соусе	100	15,4	5,8		155	442
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	214
	Чай	200			12,04	48,64	55
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**28,24**	**21,62**	**103,43**	**737,1**	
Итого за день:			**28,24**	**21,62**	**103,43**	**737,1**	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Апельсин	100			9,6	108	
	Голубцы ленивые	90	6,56	6,69	4,93	106,21	160
	Какао с молоком сгущённым	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**14,17**	**9,61**	**59,32**	**446,61**	
Итого за день:			**14,17**	**9,61**	**59,32**	**446,61**	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Яблоко	100			19,6	94	
	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,31	210,13	105
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	60
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**10,32**	**6,94**	**100,63**	**514,32**	
Итого за день:			**10,32**	**6,94**	**100,63**	**514,32**	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4	366
	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	124
	Молоко сгущённое	20		1,7	11,1	65,6	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,62	265
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**36,09**	**17,09**	**75,21**	**599,85**	
Итого за день:			**36,09**	**17,09**	**75,21**	**599,85**	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	60		5,08	2,3	56,96	18
	Фрикадельки рыбные	100		1,68	6,08	86,4	347
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Чай	200			12,04	48,64	55
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**18,49**	**13,14**	**63,41**	**446,45**	
Итого за день:			**18,49**	**13,14**	**63,41**	**446,45**	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Груша	100	0,8		19,6	94	
	Каша боярская	150		28,16	39,82	449,6	15
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108

Итого за завтрак			**15,98**	**30,47**	**100,04**	**751**	
Итого за день:			**15,98**	**30,47**	**100,04**	**751**	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	16,0		70,0	131,5	9
	Жаркое по домашнему	180	18,44	14,18	18,1	273,34	394
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,7	94	108
Итого за завтрак			**37,55**	**15,51**	**123,12**	**560,46**	
Итого за день:			**37,55**	**15,51**	**123,12**	**560,46**	
Среднее значение за период:			**32,39**		**133,78**	**509,43**	