

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Ширинская СОШ»

О.Н.Столповская

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тонус-плюс»

И.М.Ройзман

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях  
с 7 до 11 лет  
на 2022 год

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	г 150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г 30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г 100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г 200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>						
		<b>450,000</b>	<b>24,780</b>	<b>28,210</b>	<b>48,050</b>	<b>545,800</b>	

<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>18,040</b>	<b>14,840</b>	<b>56,730</b>	<b>439,500</b>	

3 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470,000</b>	<b>30,200</b>	<b>41,000</b>	<b>72,500</b>	<b>766,200</b>	

<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>							
			<b>585,000</b>	<b>24,920</b>	<b>30,460</b>	<b>79,820</b>	<b>697,000</b>	

5 день	Завтрак							
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560,000</b>	<b>23,260</b>	<b>22,240</b>	<b>71,520</b>	<b>535,540</b>	

6 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,000</b>	<b>21,680</b>	<b>24,710</b>	<b>35,950</b>	<b>453,800</b>	

<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545,000</b>	<b>15,540</b>	<b>24,160</b>	<b>61,160</b>	<b>505,200</b>	

8 день	Завтрак							
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590,000</b>	<b>26,800</b>	<b>29,950</b>	<b>48,970</b>	<b>573,000</b>	

9 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>31,050</b>	<b>35,880</b>	<b>86,230</b>	<b>801,600</b>	

<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520,000</b>	<b>15,760</b>	<b>17,230</b>	<b>57,910</b>	<b>449,700</b>	