



Утверждено
Приказ № 109 от 31.08.2022 г.
Директор МКОУ «БШСОШ №2»
Э.П.Канкаев

**Примерное десятидневное меню
для организации питания, обучающихся МКОУ «Большецарынская СОШ №2 им. М.В.Хонинова»
1 – 4 классы**

Наименование блюда	Выход, г	Номер рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	181	6,11	10,72	32,38	251
Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Какао с молоком	200	382	3,52	3,72	25,49	145,2
<i>Итого за завтрак</i>	<i>460</i>	<i>-</i>	<i>11,66</i>	<i>23,04</i>	<i>58,31</i>	<i>525,3</i>
Обед						
Плов	200	102	4,39	4,22	13,06	107,8
Салат из белокочанной капусты	150	265	19,4	9,5	34,7	301
Компот из свежих плодов	60	45	0,85	3,05	5,19	51,54
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,65	25,3
<i>Итого за обед</i>	<i>460</i>		<i>24,51</i>	<i>13,41</i>	<i>68,42</i>	<i>492,50</i>
Итого за день	920		36,17	36,45	126,73	1017,8
День 2						

Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	183	9,09	12,09	35,18	295
Бутерброд с сыром	70	3	4,9	11,55	17,1	193
Чай с молоком	150	376	1,52	1,35	15,9	81
<i>Итого за завтрак</i>	430		15,51	24,99	68,18	569
Обед						
Плов	150	265	19,4	9,5	34,7	301
Салат из белокочанной капусты	60	45	0,85	3,05	5,19	51,54
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,65	25,3
Чай с лимоном	200	377	4,51	1,14	7,71	114,66
<i>Итого за обед</i>	460		28,86	14,39	48,25	492,50
Итого за день	890		44,37	39,38	116,43	1061,5
День 3						
Завтрак						
Яйцо отварное	40	209	5,10	4,60	0,30	63
Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Кофейный напиток	200	379	3,17	2,68	15,9	100,6
Фрукты свежие(банан)	150	338	2,26	0,76	28,5	141,76
<i>Итого за завтрак</i>	440		12,56	16,61	45,14	434,46
Обед						
Суп с клецками	250	42	3,384	4,478	22,483	138,151
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,65	25,3
Компот из свежих плодов	200	342	0,16	0,16	27,88	114,6
<i>Итого за обед</i>	560		85,04	8,988	56,033	334,391
<i>Итого за день</i>	1000		21,064	25,628	101,173	768,851
День 4						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	181	6,11	10,72	32,38	251

Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Какао с молоком	200	382	3,52	3,72	25,49	142,2
<i>Итого за завтрак</i>	460		11,66	23,04	58,31	522,30
Обед						
Жаркое по домашнему	240	259	27,53	7,47	21,95	265
Салат из свеклы отварной	60	52	0,86	3,65	5,02	56,34
Хлеб пшеничный/ ржаной	50		4,1	0,7	0,65	25,3
Чай с лимоном	200	377	9,02	2,28	15,42	114,66
<i>Итого за обед</i>	550		45,51	14,1	43,04	461,3
<i>Итого за день</i>	1010		53,17	37,14	101,35	983,60
День 5						
Завтрак						
Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	160	393	6,87	6,82	40,49	262,00
Бутерброд с сыром	50	3	4,9	11,55	17,1	193
Чай с молоком	150	376	1,52	1,35	15,9	81
<i>Итого за завтрак</i>	360		10,42	16,77	56,83	472,1
Обед						
Суп с рыбными консервами	250	87	8,6	8,41	14,33	172,25
Чай с сахаром	200	376	0,20	0	14,0	28
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,68	25,3
<i>Итого за обед</i>	550		13,9	9,51	31,28	246,55
<i>Итого за день</i>	910		24,32	26,28	88,11	718,65
День 6						
Завтрак						
Каша жидкая молочная овсяная	210	182	2,26	0,76	28,5	141,76
Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Кофейный напиток	200	379	3,17	2,68	15,9	100,6
<i>Итого за завтрак</i>	460		7,46	12,04	44,84	381,46
Обед						

Макаронные изделия отварные	200	202	7,28	7,71	40,61	260,95
Тефтели мясные	60	279	8,87	9,83	11,71	171,00
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,68	25,3
Компот из свежих плодов	200	342	0,16	0,16	27,88	114,66
<i>Итого за обед</i>	510		29,27	20,52	68,42	571,91
<i>Итого за день</i>	970		36,73	32,56	113,26	943,37
День 7						
Завтрак						
Каша «Дружба» с изюмом	200	177	10,44	11,11	41,30	307,00
Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Чай с молоком	150	376	1,52	1,35	15,9	81
<i>Итого за завтрак</i>	400		13,99	21,06	57,64	517,1
Обед						
Каша гречневая рассыпчатая	230	143	16,01	19,20	16,06	308,00
Котлеты, биточки, шницели	75	268	12,44	9,24	12,56	183,00
Салат из свежих помидоров с луком	60	23	0,68	3,71	2,83	47,46
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,68	25,3
Чай с сахаром	200	376	0,20	0	14,0	28
<i>Итого за обед</i>	615		33,42	32,85	46,13	591,76
<i>Итого за день</i>	1015		47,42	53,91	103,77	1108,86
День 8						
Завтрак						
Омлет натуральный с маслом сливочным	200	210	18,99	28,32	3,51	345,90
Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Кофейный напиток	200	379	3,17	2,68	15,9	100,6
Икра из кабачков	100		1,0	6,0	7,0	360
<i>Итого за завтрак</i>	550		25,19	45,60	26,85	935,60
Обед						

Борщ с капустой и картофелем	200	82	1,45	3,93	100,20	82,00
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,68	25,3
Чай с лимоном	200	377	4,51	1,14	7,71	114,66
<i>Итого за обед</i>	450		10,06	5,77	108,59	221,96
<i>Итого за день</i>	1000		32,25	51,37	135,44	1157,56
День 9						
Завтрак						
Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	160	393	6,87	6,82	40,49	262,00
Бутерброд с сыром	50	3	4,9	11,55	17,1	193
Какао с молоком	200	382	3,52	3,72	25,49	145,2
<i>Итого за завтрак</i>	410		15,29	22,09	83,08	600,2
Обед						
Рагу из овощей	230	143	16,01	19,2	16,06	241
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,68	25,3
Чай с сахаром	200	376	3,17	2,68	15,9	28
<i>Итого за обед</i>	480		23,28	25,63	32,34	361,3
<i>Итого за день</i>	890		38,57	44,67	115,72	961,5
День 10						
Завтрак						
Каша жидкая молочная овсяная	210	182	1,82	12,83	34,27	285
Бутерброд с маслом	50	1	2,03	8,6	0,44	129,1
Кисель из яблок	200	352	0,11	0,12	25,1	119,2
<i>Итого за завтрак</i>	460		9,96	21,55	59,81	533,30
Обед						
Картофельное пюре	150	128	4,34	12,82	25,18	241
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	229	13,87	7,85	6,53	150
Хлеб пшеничный/ржаной	50		4,1	0,7	0,68	25,3

Чай с лимоном	200	377	4,51	1,14	7,71	114,66
<i>Итого за обед</i>	475		26,82	22,51	40,1	530,96
<i>Итого за день</i>	935		65,09	44,06	99,91	1064,26