

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Малобыковская ООШ»
Красногвардейского района
Белгородской области



Бодякова Е.А.

« 31 »

08

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 18 ЛЕТ
МБОУ «МАЛОБЫКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к2020	17,8
				Сыр твердый	15	4	4	15	54	54-1з-2020	10,5
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020	3,8
			хлеб	Батон	50	2	0	15	70	Пром.	4,5
			фрукты	Яблоко	150	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.	11,9
				Печенье	50	5	24	33	363	Пром.	12,5
			итого		665	17,7	33,9	113,4	768,8		61
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78	Пром.	6,8
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,7	7,2	14,5	145,1	54-15с2020	13,8
			2 блюдо	Котлета из говядины с соусом	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-4м2020	38,4
			гарнир	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г2020	13,5
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	4,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	Пром.	2,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
			итого		940	39,2	36,8	138,9	1044		81,1

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-102020	27,8
				Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-2032020	13,84
				Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2122020	2,6
			гор.напиток		50	2	0	15	70	Пром.	4,7
			хлеб	Батон	150	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.	11,9
			фрукты	Яблоко							
			<i>итого</i>		700	23	24,4	50,1	513,9		60,84
				Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	54-1332020	5,5
			закуска		250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с2020	12,5
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м2020	44,5
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему							
			гарнир		200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.	13,5
			напиток	Сок (в асортименте)	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			<i>итого</i>		855	35,8	28,1	102,3	802,9		80

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка со сметаной	250	39,3	14,3	29,7	405,6	54-6т2020	46,84
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	3,6
			хлеб	Хлебобулочные изделия	100	5	24	33	363	Пром.	10,5
			фрукты								
			<i>итого</i>								
			закуска	Помидоры огурцы (сезонные)	550	44,5	38,3	69,2	795,4		60,94
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный гороховый	100	1	0,2	3,2	17,8	54-5з2020	9,8
			2 блюдо	Рис с курицей	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с2020	12,7
			гарнир		200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м2020	45,8
			напиток	Компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	5,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничны	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	2,5
			<i>итого</i>								
			<i>итого за день:</i>		855	35,9	14,4	121	755,7		79,9
1	4				1405	80,4	52,7	190,2	1551,1		140,84

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к2020	25,5
				Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13-2020	10,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	3,6
			хлеб	Батон	50	2	0	15	70	Пром.	4,7
			фрукты	Фрукты (бананы)	150	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.	16,8
			<i>итого</i>		615	15,2	15,4	78,3	514		61,1
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з2020	6,5
			1 блюдо	Щи со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3	54-13с2020	15,8
			2 блюдо	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	54-5м2020	34,4
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г2020	10,5
			напиток	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.	13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
			<i>итого</i>		955	39,2	27,8	112,7	856,6		84,2
1	5	Итого за день:			1570	54,4	43,2	191	1370,6		145,3

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к2020	23,84
				Печенье	15	5	24	33	363		10,5
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020	3,9
			хлеб	Батон	50	2	0	15	70	Пром.	4,8
			фрукты		200	5	4	9	96		17,8
				Молоко в ИУ (2,5-3,2)							
			<i>итого</i>		665	20,6	38,2	101,3	831,8		60,84
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з2020	5,4
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с2020	10,7
			2 блюдо	Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6	54-2м2020	40
			гарнир	Каша гречневая	200	1,1	9,3	47,9	318,5	54-4г2020	12,7
			напиток	Сок (в асортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.	13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
			<i>итого</i>		975	46,9	48,4	129,3	1135,2		85,8
1		Итого за день:			1640	67,5	86,6	230,6	1967		146,64

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с творогом	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020	28,5
				Печенье	15	5	24	33	363	54-3з2020	9,5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн2020	7,5
			хлеб	Батон	50	2	0	15	70	Пром.	4,8
			фрукты								
				Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	10,5
			<i>итого</i>		480	25,6	41,1	98,7	864		60,8
			закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з2020	8,8
			1 блюдо	Суд картофельный гороховый	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с2020	12,7
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,9	22	5,5	295,8	54-9р2020	37,8
			гарнир	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г2020	10,8
			напиток	Компот	200	0,5	→0	19,8	81	54-1хн2020	5,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
			<i>итого</i>		975	41,2	44	145,7	1143,7		80
2	2	Итого за день:			1455	66,8	85,1	244,4	2007,7		140,8

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкпшеничная молочная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к2020	24,84
				Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	10,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн2020	3,8
			хлеб	Батон	50	2	0	15	70	Пром.	4,8
			фрукты	Фрукты (апельсины)	150	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.	16,9
			<i>итого</i>		615	15	13,8	78,5	500,4		60,84
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочаной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з2020	5,4
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,7	7,2	14,5	145,1	54-15с2020	13,8
			2 блюдо	Тефтели со сметанным соусом	100	14	7	6	147	54-1р2020	33,5
			гарнир	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г2020	13,5
			напиток	Сок (в асортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.	13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
			<i>итого</i>		955	36,5	32,3	128,2	949,7		83,2
2	3	Итого за день:			1570	51,5	46,1	206,7	1450,1		144,04

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1с2020	27,8
				Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20с2020	13,84
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	2,6
			хлеб	Батон							
			фрукты	Яблоко	50	2	0	15	70	Пром.	4,7
					150	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром.	11,9
			итого								
2	4	Обед	закуска		700	23	24,4	50,1	513,9		60,84
			1 блюдо	Свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7	54-18с2020	16,3
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4	54-10м2020	38,4
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г2020	12,2
			напиток	Компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	7,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	2,5
			итого								
2	4	Итого за день:			905	36,3	35,6	117	933,9		80
					1605	59,3	60	167,1	1447,8		140,84

5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка со сметаной	250	39,3	14,3	29,7	405,6	54-6т2020	46,84
		гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	3,6
		хлеб	Хлебобулочные изделия	100	5	24	33	363	Пром.	10,5
		фрукты								
		<i>итого</i>		550	44,5	38,3	69,2	795,4		60,94
5	Обед	закуска	Помидоры сезонные	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з2020	6,8
		1 блюдо	Суп рыбный консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6	54-12с2020	12,5
		2 блюдо	Курица отварная в соусе	130	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м2020	32,8
		гарнир	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г2020	13,5
		напиток	Сок (в асортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром.	13
		хлеб бел.	Хлеб пшеничны	60	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.	2,5
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	Пром.	1,5
		<i>итого</i>		985	58,4	15,2	118,6	842,5		82,6
5	Итого за день:			1535	102,9	53,5	187,8	1637,9		143,54
	Среднее значение за период:			1557,5	66,09	61,35	213,51	1604,62		143,414