


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Москакасинская СОШ»
 Бирюкова Е.А.

Примерное десятидневное меню МБОУ «Москакасинская СОШ» на 2022/2023 учебный год

Сезон: осенний-зимний							
Возрастная категория: с 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,1				120*
	Бутерброд с маслом	40					93*
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376*
Итого за завтрак							
обед	Огурцы свежие порциям	60	0,48	0,12	3,12	12	71*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	102*
	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	295*
	Каша рисовая	150	5,32	4,89	35,52	211	303*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	376*
Итого за обед							
День 2 (вторник)							
завтрак	Каша из пшена и риса	200	3,30	8,60	23,20	183,40	175*
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	15*
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382*
	Хлеб пшеничный	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за завтрак							
обед	Салат из бел. капусты с морк.	60	1,33	6,08	8,52	94,12	45*
	Борщ с капустой со сметаной	250	2,19	5,88	14,10	118,08	82*
	Тефтели рубленые с соусом	60/30	8,56	14,11	9,07	197	278*
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,76	6,62	43,08	271	302*
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349*
Итого за обед							
День 3 (среда)							
завтрак	Каша молочная вяз. из риса с маслом	200	6,0	0,44	1,31	334	174*
	Яйцо отварное	40	5,08	-	0,28	62,84	209*
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	317*
Итого за завтрак							
обед	Салат квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,0	52,0	47*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	4,75	6,22	179	88*
	Котлеты рыбные с соусом	50/30	13,81	5,76	2,73	139	229*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	128*
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	348*
Итого за обед							
День 4 (четверг)							
завтрак	Каша молочная вяз. из риса с маслом	200	6,0	0,44	1,31	334	174*
	Яйцо отварное	40	5,08	-	0,28	62,84	209*
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	317*
Итого за завтрак							
обед	Салат квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,0	52,0	47*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	4,75	6,22	179	88*
	Котлеты рыбные с соусом	50/30	13,81	5,76	2,73	139	229*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	128*
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	348*
Итого за обед							

День 5(пятница)							
завтрак	Каша пшенице с маслом	200	17,63	12,96	23,61	267	173*
	Сыр порциями	15	3,45	4,35	-	54	15*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	376*
	Хлеб	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак							
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	54,2	67*
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	98*
	Фрикадельки из говядины в соусе	60	8,83	8,63	7,54	140	280*
	Каша гречневая	200	8,76	6,62	43,08	271	202*
	Кисель	200	-	-	33,93	129	
Итого за обед							
Неделя 2							
День 6 (понедельник)							
завтрак	Каша ячневая	200	18,33	20,22	21,98	235,0	174*
	Сыр	15	3,45	4,35	-	54,00	15*
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	378*
	Хлеб	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак							
обед	Огурцы свежие	60	0,48	0,12	3,12	12	71*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	102*
	Биточки рубленые с соусом	50	9,08	9,46	10,66	165	268*
	Макаронные отварные	200	5,32	4,89	35,52	211	202*
	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	28,88	116	349*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 7(вторник)							
завтрак	Каша молочная овсяная	200	10,98	14,01	22,05	246	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	185,01	57,00	
	Хлеб	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак							
обед	Капуста тушеная	60	0,96	3,04	5,00	52,00	139*
	Суп картофельный с мак. изд.	200	1,51	3,32	9,24	106	124*
	Котлеты рубленые из птицы	50/30	10,84	76	1,86	157	295*
	Каша рисовая	200	3,81	6,11	38,61	228	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	346*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 8(среда)							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,1				120*
	Бутерброд с маслом	40					
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60	346*
Итого за завтрак							
обед	Огурцы соленые порциями	50	0,48	0,06	0,96	8	70*
	Суп куриный с вермишелью	200	1,51	3,32	9,24	106	11*
	Жаркое по-домашнему	200	29,09	10,14	28,72	328	436
	Кисель	200	-	-	33,93	129	359*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 9(четверг)							
завтрак	Каша манная	200	17,63	12,96	23,61	267,00	173*
	Сыр порциями	10	2,30	3,90	-	36,00	
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	
	Хлеб	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	
	Суп картофельный рыбный	200	5,16	3,39	20,07	134	106*
	Гуляш из говядины	50	18	15,6	0,13	213,47	260*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	302*
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,00	

	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							
День 10(пятница)							
завтрак	Каша молочная рисовая	150	22,08	15,42	26,55	244,00	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	
	Кисель	200	-	-	33,93	129,00	
	Хлеб	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак							
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,88	5,1	13,92	113	95*
	Биточки рубленые с соусом	50	9,08	9,46	10,66	165	268*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	202*
	Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15,01	57	376*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед							