

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Таволжанская основная школа им.Н.А.Котельникова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
Таволжанская ОШ
им. Н.А.Котельникова
Е.А.Бурыкина
Приказ № 183 от 30.08.2023г.



**Примерное циклическое десятидневное меню для
организации питания школьников по возрастным группам
обучающихся
(7-11 и 12-18 лет)**

			<i>итого</i>		430	14.1	14.7	59.7	426.9		40	
1	2	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0.4	0	1.1	6.2	17	70	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5.1	4.5	10.8	103.9	82-У		
			гарнир	Рис отварной	150	3.5	4.3	35.8	195.8	304-У		
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17.1	23.1	22.6	366.8	295- У		
			напиток	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	20.1	82.4	15		
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.		
						<i>итого</i>		720	29.6	32.6	110.2	852.9
1	2	Итого за день:			1150	43.7	47.3	169.9	1279.8		110	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7.1	9.7	32.3	245.5	2,47-У	40	
			гор.напиток	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	375.01		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.		
						<i>итого</i>		450	11.3	10.2	62.1	386.4
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	4.3	7.5	4.6	102.6	50.08	70	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.4	5.3	6.8	92.6	87-У		
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г		
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8.5	11	13.1	185.3	280-У		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	25.1	102	639		
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.		
						<i>итого</i>		750	26.2	29.3	102.2	777.1
1	3	Итого за день:			1200	37.5	39.5	164.3	1163.5		110	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	7.9	11.6	33.7	270.6	173	40	

			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0.5	0.3	5.6	26.7	381	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.	
				<i>итого</i>	420	9.9	12.1	49.1	344.2		40
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0.6	0.1	3.1	15.7	16	70
			1 блюдо	Суп овощной	200	5.2	4.5	9	97.3	99-У	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г	
			2 блюдо	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14.1	18.6	19.6	302.3	279-У	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	8.4	35.5	54-7хн	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	
					<i>итого</i>	720	26.6	29.2	79.7	688	
1	4	Итого за день:			1140	36.5	41.3	128.8	1032.2		110
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	40
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0.5	0.1	4.6	21.1	23	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.	
					<i>итого</i>	400	9.6	5.4	62	335.1	
1	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0.4	0	1.1	6.2	17	70
			1 блюдо	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г	
			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	200	18	18.7	30.9	364.3	392,32-У	
			2 блюдо	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15.3	10.9	23.7	254.5	234-У	
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.5	0.1	12.8	54.6	343-У	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	

			итого		720	41.1	35.1	124.7	980.9	70		
1	5	Итого за день:			1120	50.7	40.5	186.7	1316	110		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.1	3.7	31.2	186.3	302	40	
			гор.напиток	Чай фруктовый	200	0.6	0.2	7	32.4	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.		
			итого		400	11.5	4.3	62.8	335.9		40	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.9	2.5	5.3	46.8	52	70	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с		
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г		
			2 блюдо	Крокеты "Детские"	90	19.3	16.9	21.3	315.1	299-У		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	21.6	88.1	349		
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.		
			итого		750	33.9	30.5	106.5	836.8		70	
2	1	Итого за день:			1150	45.4	34.8	169.3	1172.7	110		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7.1	9.7	32.3	245.5	2,47-У	40	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0.5	0.3	5.6	26.7	381		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.		
			итого		420	9.1	10.2	47.7	319.1		40	

2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка	30	0.3	0	1	5.8	13	70
			1 блюдо	Свекольник	250	5.7	7.8	12.1	141.7	81-У	
			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные	150	24.1	22.8	46.2	486.5	391-У	
			2 блюдо	Соус сметано-томатный	50	1.6	4.3	3.4	59	331	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.2	23.3	376	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	
		<i>итого</i>		730	35.4	35.6	87.7	814.1		70	
2	2	Итого за день:		1150	44.5	45.8	135.4	1133.2		110	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем	130	5.78	8.68	32.11	229.7	394-У	40
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.2	23.3	376	
					<i>итого</i>		350	7.68	8.98	47.11	299.9
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная	30	0.5	1	1.5	17.2	0,05-У	70
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7.3	4.7	15	131.9	102-У	
			гарнир	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	54-26г	
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"	90	17.7	17	17.2	293	23-У	
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	375.01	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	
		<i>итого</i>		720	32.4	29.1	84.7	731.4		70	
2	3	Итого за день:		1070	40.08	38.08	131.81	1031.3		110	
2	4	Завтрак	закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	54-1з	40
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8	54-16к	
			гор.напиток	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	375.01	

			<i>итого</i>	720	28.5	27	100.7	760.1	70
2	5	Итого за день:		1090	54.41	37.89	131.51	1086.2	110
		Среднее значение за период:		1148	44.569	40.537	155.47	1165.61	110