

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

Таволжанской ОШ

им.Н.А.Котельникова

Е.А.Бурыкина

Приказ № 208 от 28.08. 2024г.

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	Нарезкаовощная"Ассорти"	30	0.4	0	1.1	6.2	17	70	
			1блюдо	Борщсосвежейкапустойикартофелем	200	5.1	4.5	10.8	103.9	82-У		
			гарнир	Рисотварной	150	3.5	4.3	35.8	195.8	304-У		
			2блюдо	Котлета куриная	90	17.1	23.1	22.6	366.8	295-У		
			напиток	Компотизяблокивишни	200	0.2	0.1	20.1	82.4	15		
			хлеббел.	Хлебжрано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.		
			<i>итого</i>		720	29.6	32.6	110.2	852.9		70	
1	2	Итогозадень:			1150	43.7	47.3	169.9	1279.8		110	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Кашапшённаямолочнаясмаслом сливочным	200	7.1	9.7	32.3	245.5	2,47-У	40	
			гор.напиток	Чайчерныйслимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	375.01		
			хлеб	Хлебпшеничный	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	Салатизсвеклыссером	60	4.3	7.5	4.6	102.6	50.08	70	
			1блюдо	Щиизсвежейкапустыскартофелем	200	4.4	5.3	6.8	92.6	87-У		
			гарнир	Макароньютварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г		
			2блюдо	Фрикадельки"Школьные"всоусе	90	8.5	11	13.1	185.3	280-У		
			напиток	Компотизсухофруктов	200	0.4	0	25.1	102	639		
			хлеббел.	Хлебжрано-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	Итогозадень:			1200	37.5	39.5	164.3	1163.5		110	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Кашавязкая молочнаяовсяная	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	Хлебпшеничный	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	Овощинатуральные,порционноккуруза	30	0.6	0.1	3.1	15.7	16	70
			1блюдо	Суповощной	200	5.2	4.5	9	97.3	99-У	
			гарнир	Картофельноепюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г	
			2блюдо	Тефтели"Детские"соовощамитушёными	90	14.1	18.6	19.6	302.3	279-У	
			напиток	Компотизсухофруктов	200	0.3	0.1	8.4	35.5	54-7хн	
			хлеббел.	Хлебржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	
					<i>итого</i>	720	26.6	29.2	79.7	688	
1	4	Итогозадень:			1140	36.5	41.3	128.8	1032.2		110
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароньютварныеессыром	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	40
			гор.напиток	Чайвитаминизированный	200	0.5	0.1	4.6	21.1	23	
			хлеб	Хлебпшеничный	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	Нарезкаовощная"Ассорти"	30	0.4	0	1.1	6.2	17	70
			1блюдо	Рисотварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г	
			2блюдо	Пельмени"Детские"отварныесбульоном	200	18	18.7	30.9	364.3	392,32-У	
			2блюдо	Котлетырыбныезапеченныеподметанно-луковымсоусом	90	15.3	10.9	23.7	254.5	234-У	
			напиток	Компотизфруктовой ягоднойсмеси	200	0.5	0.1	12.8	54.6	343-У	
			хлеббел.	Хлебржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	

				<i>итого</i>		720	41.1	35.1	124.7	980.9	70	
1	5	Итогозадень:				1120	50.7	40.5	186.7	1316	110	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Кашагречневаярассыпчатая	150	7.1	3.7	31.2	186.3	302	40	
			гор.напиток	Чайфруктовый	200	0.6	0.2	7	32.4	377		
			хлеб	Хлебпшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.		
			<i>итого</i>				400	11.5	4.3	62.8	335.9	
2	1	Обед	закуска	Салатизсвекльясмасломрастительным	60	0.9	2.5	5.3	46.8	52	70	
			1блюдо	Щиизсвежейкапустысосметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с		
			гарнир	Макароньютварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г		
			2блюдо	Крокеты"Детские"	90	19.3	16.9	21.3	315.1	299-У		
			напиток	Компотизсмесисухофруктов	200	0.4	0	21.6	88.1	349		
			хлеббел.	Хлебржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.		
			<i>итого</i>				750	33.9	30.5	106.5	836.8	
2	1	Итогозадень:				1150	45.4	34.8	169.3	1172.7	110	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кашапшённаямолочнаясмасломсливочным	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	Хлебпшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.		
			<i>итого</i>				420	9.1	10.2	47.7	319.1	

2	2	Обед	закуска	Овощнаянарезка	30	0.3	0	1	5.8	13	70
			1блюдо	Свекольник	250	5.7	7.8	12.1	141.7	81-У	
			2блюдо	Пельмени"Детские"отварные	150	24.1	22.8	46.2	486.5	391-У	
			2блюдо	Соусметано-томатный	50	1.6	4.3	3.4	59	331	
			напиток	Чайссахаром	200	0.4	0.1	5.2	23.3	376	
			хлеббел.	Хлебжрано-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	Итогозадень:			1150	44.5	45.8	135.4	1133.2		110
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареникикартофелем	130	5.78	8.68	32.11	229.7	394-У	40
			хлеб	Хлебпшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.	
			гор.напиток	Чайссахаром	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	Закускаовощная	30	0.5	1	1.5	17.2	0,05-У	70
			1блюдо	Супкартофельныйсгорохом	200	7.3	4.7	15	131.9	102-У	
			гарнир	Риссовами	150	3.2	5.7	26	167.8	54-26г	
			2блюдо	Нагеты"Детские"	90	17.7	17	17.2	293	23-У	
			напиток	Чайчерныйслимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	375.01	
			хлеббел.	Хлебжрано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	Пром.	
					<i>итого</i>		720	32.4	29.1	84.7	731.4
2	3	Итогозадень:			1070	40.08	38.08	131.81	1031.3		110
2	4	Завтрак	закуска	Сыртвердыхсортоннарезке	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	Чайчерныйслимоном	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	Итогозадень:		1090	54.41	37.89	131.51	1086.2		110
		Среднеезначениезапериод:		1148	44.569	40.537	155.47	1165.61		110