

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ивановская основная общеобразовательная школа»**



Утверждаю:
Директор МКОУ «Ивановская ООШ»
Н.В.Сладкова
11.01.2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЁННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ИВАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11- 18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник, 1 неделя Завтрак					
181	Каша манная с маслом	150/200	5,3	9,7	2,5	208
1	Хлеб пшеничный	40\60	4,1	0,	0,65	25.3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0.24	8,37	40,96
445	Сок натуральный	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Свежие фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82
	Всего :		12,23	11,14	65,05	408,08

	Понедельник, 1 неделя Обед					
138	Суп гороховый	200\250	7,5	3,2	17,3	135
54-2к	Каша кукурузная	150\200	7,2	10,7	43.9	300,7
588	Компот из с/ф	200	0,4	0,4	44.6	186
1	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
5	Вафли	40	1.1	1.3	30,9	141,6
	Всего:		21,63	18,54	145,72	829,56
	Итого:		33,86	27,68	210,77	1,237,64

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Вторник, 1 неделя Завтрак					
54-16к	Каша рисовая	150\200	5,0	6,9	23,9	178,0
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный,	40\60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
386	Йогурт		5,8	5	8	106
	Всего:		16,43	12,84	54,02	643,30

	Вторник, 1 неделя Обед					
87	Рыбный суп	200 250	6,89 8,61	6,72 8,40	11,47 14,34	133,80 167,25
384	Каша пшенная	150 200	9,22 8,67	15,21 13,38	45,24 41,17	355 320
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	60\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
	Свежие фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82
	Всего:		39,52	45,15	148,07	836,45
	Итого:		55,95	57,99	202,09	1479,75

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда, 1 неделя Завтрак					
168	Каша гречневая молочная	150 220	4,67 66,21	4,86 5,28	25,83 32,79	166,00 203,00
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный,	60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
42	Сыр	15/15	2,32	2,95	0,00	36,40
	Всего:		18,83	14,03	81,64	527,66

	Среда, 1 неделя Обед					
187	Щи из свежей капусты	200\250	1,40 1,75	3,91 4,89	6,79 8,49	67,80 84,75
202	Макаронны отварные(рожки)	150\200	5,2	9,1	33,8	337,9
230	Рыба жареная с соусом	50	9,44	2,11	131	131
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
331.01	Конфета	35	3,6	0	0	380
	Всего:		32,99	28,28	74,21	1,023,71
	Итого:		51,82	42,31	155,85	1,551,37

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Четверг, 1 неделя Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150\200	3,02	2,8	9,12	73,8
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	60\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
	Всего:		8,65	3,74	32,14	196,06

	Четверг, 1 неделя Обед					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200\250	5,5	4,7	19,8	145
304	Плов	150\220	25,38	21,25	44,61	471,25
642	Какао с молоком	200	16,4	15	10,3	289
1	Хлеб пшеничный ,	60	4,1	0,7	0,65	25.3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
80	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	Всего:		252,15	45,66	119.52	1.161,68
	Итого:		269,45	49,40	151,66	1,357,74

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Пятница, 1 неделя Завтрак					
447	Блинчики	80\100	4,67	2,51	35,85	185,45
85	со сгущенным молоком	50	0,2	0	26,32	106,11
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
т	Свежие фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82
	Всего:		10,48	6,06	87,53	445,82

	Пятница, 1 неделя Обед					
33	Салат из свеклы	60 100	0,86 1,43	3,65 6,09	5,02 8,36	56,34 93,90
54-6с	Суп с клецками	200\250	23,1	16,7	57,0	470,3
181	Каша манная с маслом	150\200\10	5,3	9,7	25	208
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный,	40\60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
477	Булочка	100	4,9	1,6	31,0	156,96
	Всего:		41,22	38,68	349	1,107,70
	Итого:		51,70	44,74	436,53	1,553,52

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник, 2 неделя Завтрак					
54-2к	Каша кукурузная	150\200	7,2	10,7	43,9	300,7
1	Хлеб пшеничный ,	50\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
445	Сок натуральный	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Свежие фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82
	Всего :		14,13	12,14	83,95	500,78

	Понедельник, 2 неделя Обед					
34	Свекольник	200	1,15	3,8	7,47	62,49
		250	1,92	6,33	10,05	104,12
54-6	Рис отварной	150\200	3,6	5,4	36,4	208,7
591	Гуляш мясной	75	19,72	17,89	4,76	168,40
1	Хлеб пшеничный	50\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00
331.01	Конфета	35	96	0	0	380
	Всего:		129,22	36,36	90,10	1,105,77
	Итого:		143,35	48,50	174,05	1,606,55

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Вторник, 2 неделя Завтрак					
54-6к	Каша пшеничная	150\200	8,3	11,7	37,5	288,0
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	50\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,56
	Свежие фрукты	150	0,50	0,50	12,83	57,82
	Всего:		14,43	13,64	73,335	468,08

	Вторник, 2 неделя Обед					
45	Винегрет овощной	60 100	0,82 1,36	3,71 6,18	5,06 8,44	56,88 94,80
129	Рассольник	200\250	2,5	2,5	14,5	90
255	Каша гречневая	150\200	4,5	5,1	21,9	151,5
637	Курица отварная с соусом	80	16,88	10,88	0,00	165,00
1	Хлеб пшеничный	60\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
591	Кисель	200	0,4	0	37,8	156
331.01	Конфета	35	9,6	0	0	380
	Всего:		81,59	29,31	96,69	1,160,44
	Итого:		960,24	42,95	170,04	1,628,52

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда, 2 неделя завтрак					
93	Макароны отварные с маслом	150\200	6,3	10,7	40,9	285,1
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	40\60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
424	Яйцо отварное в крутую	20	5,10	4,60	0,30	63,00
	Всего:		17,03	16,24	64,22	470,36

	Среда, 2 неделя Обед					
54-11с	Суп крестьянский (крупа рисовая)	200\250	8,7	25,2	54,0	477,5
336	Капуста тушеная	150 200	3,33 13,70	7,77 8,64	41,42 46,03	258,23 284,70
423	Тефтеля мясная	60	4,5	5,4	5,8	90
1	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
54-3ги	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9
	Всего:		25,26	22,45	162,67	1,202,59
	Итого:		42,99	38,69	227,19	1,672,95

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Четверг, 2 неделя Завтрак					
54-16	Каша пшениная	150\200	5,0	6,9	23,9	178,0
445	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
1	Хлеб пшеничный	40\60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
	Всего:		11,43	7,84	51,12	320,26

	Четверг, 2 неделя Обед					
110	Борщ с капустой со сметаной	200\250	2,5	2,8	13,6	90
54-11г	Картофельное пюре	150\200	3,1	6,0	19,7	145,8
230	Рыба жареная	50	9,41	9,44	2,11	131
628	Чай сахаром	200	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
	Всего:		43,14	19,18	58,43	489,06
	Итого:		54,57	27,02	109,55	809,32

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд 6-10\11-18л.	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Пятница, 2 неделя Завтрак					
9	Оладьи со сгущенным молоком	70	5,74	5,90	30,88	200,63
628	Чай	200\15	0,2	0	14,0	56
1	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	40	1,33	0,24	8,37	40,96
	Свежие фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82
	Всего :		12,07	7,34	93,05	486,82

	Пятница, 2 неделя Обед					
119	Суп гороховый	250	8,6	6,7	18,5	168,7
168	Каша рисовая	150	2,32	3,96	28,97	161,00
		200	3,09	4,07	36,98	197,00
628	Чай сахаром (лимоном)	200	0,2	0,7	0,65	25,3
1	Хлеб пшеничный	60\40	4,1	0,7	0,65	25,3
2	Хлеб ржаной	20\20	1,33	0,24	8,37	40,96
447	Пирожок	50	4,9	1,6	31,0	156,9
	Всего :		23,54	17,97	125,12	775,16
	Итого:		36,61	25,31	218,17	1,261,98