

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Анновская ООШ
 В. Гладышева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для питания школьников 5 - 9 классов в 2021 - 2022 учебном году
 МКОУ Анновская ООШ



Первый день (понедельник)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	2,7	3,2	4,4	55,6
	Итого:	250	5,8	4,26	25,7	162,8
Обед						
73-83	Салат овощной	100	2	11,6	4,6	113,4
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
104	Щи из свежей капусты со сметаной	200	0,84	0,67	3,69	24,66
51	Макаронные изделия отварные	150	3,9	4,1	20,84	138,25
46	Котлета мясная	80	14,71	5,91	5,44	125,05
	Соус томатный	50	0,6	2,4	3,8	39,9
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,3	0,1	15,2	62
	Итого:	855	35,93	28,53	151,32	965,26
	Всего за день:	1105	41,73	32,79	177,02	1128,06
Второй день (вторник)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
48	Чай с сахаром	200	0,3		16,4	67,8
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Итого:	250	3,4	1,06	37,7	175
Обед						
	Салат овощной	100	2	11,6	4,6	113,4
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
90	Суп гороховый	200	2,86	0,24	8,06	50,94
69	Рис отварной	150	5,7	4,82	27,45	180,34
71	Рыба тушеная с овощами	80	9,47	4,97	4,41	100,04
44	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,52		13,48	53,72
	Итого:	820	34,13	25,38	155,75	1233,44
	Всего за день:	1070	37,53	26,44	193,45	1408,44
Третий день (среда)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	Кондитерские изделия	50	4	3,3	28,7	159,2
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	2,7	3,2	4,4	55,6
	Итого:	250	6,7	6,5	33,1	214,8

Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	113,4
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
4	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,54	0,87	2,71	32,49
31	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	180,34
50	Курица отварная	100	22,26	14,21		232,47
	Соус томатный	50	0,6	2,4	3,8	39,9
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,3	0,1	15,2	62
	Итого:	875	45,08	41,25	153,41	1122,6
	Всего за день:	1125	51,78	47,75	186,51	1337,4
Четвертый день (четверг)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
						ска
101	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	24,64
	Кондитерские изделия	50	4	3,3	28,7	159,2
	Итого:	250	10	4,83	35,2	183,84
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
93	Суп с рыбными консервами	200	4,07	1,04	6,66	60,34
10	Макаронные изделия отварные	150	3,9	4,1	20,84	138,25
15	Гуляш из свинины	80	13,6	9,42	2,71	147,57
24	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,18	84,91
	Итого:	820	39,35	36,61	145,64	1058,97
	Всего за день:	1070	49,35	41,44	180,84	1242,81
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
						ска
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	2,7	3,2	4,4	55,6
	Итого:	250	5,8	4,26	25,7	162,8
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
94	Суп картофельный с клецками	250	3,8	2	8,5	66,6
29	Пюре картофельное	200	2,17	3,12	5,36	82,6
96	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7	3,2	3,9	71,7
44	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,52		13,48	53,72
	Итого:	920	28,17	27,17	135,49	902,52
	Всего за день:	1170	33,97	31,43	161,19	1065,32
Шестой день (понедельник)						
Завтрак						

	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	2,7	3,2	4,4	55,6
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Итого:	250	5,8	4,26	25,7	162,8
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,9	7,2	7,3	114,2
	Рис отварной	150	3,7	4,5	38,8	210,7
	Печень, тушенная в соусе	50	13,5	9,4	6,4	180,7
84	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	770	37,28	40,05	166,85	1179,5
	Всего за день:	1020	43,08	44,31	192,55	1342,3
Седьмой день (вторник)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская
	Чай с сахаром	200	0,3		16,4	67,8
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Итого:	250	3,4	1,06	37,7	175
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
	Суп гречневый					
67	Рагу овощное с мясом кур	200	2,5	3,39	9,63	84,21
44	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,52		13,48	53,72
	Итого:	590	17,7	22,24	127,36	765,83
	Всего за день:	840	21,1	23,3	165,06	940,83
Восьмой день (среда)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	2,7	3,2	4,4	55,6
	Итого:	250	5,8	4,26	25,7	162,8
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
4	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,54	0,87	2,71	32,49
88	Плов с мясом свинины	250	14	15,5	24,83	294,83
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,3	0,1	15,2	62
	Итого:	825	30,52	35,32	146,99	1017,22

	Всего за день:	1075	36,32	39,58	172,69	1180,02
Девятый день (четверг)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская
	Чай с сахаром	200	0,3		16,4	67,8
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Итого:	250	3,4	1,06	37,7	175
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
93	Суп с рыбными консервами	200	4,07	1,04	6,66	60,34
31	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	180,34
97	Тефтели мясные запеченные	80	15,62	13,5	6,09	211,23
	Соус томатный	50	0,6	2,4	3,8	39,9
24	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,18	84,91
	Итого:	870	43,77	43,81	159,43	1204,62
	Всего за день:	1120	47,17	44,87	197,13	1379,62
Десятый день (пятница)						
Завтрак						
	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,06	21,3	107,2
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	2,7	3,2	4,4	55,6
	Итого:	250	5,8	4,26	25,7	162,8
Обед						
	Салат овощной	100	1,1	15,1	6,5	165,9
99	Хлеб пшеничный	60	7,75	2,75	53,25	273
100	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,83	1	44,5	189
89	Суп с мак. изделиями на курином бульоне	250	1,74	0,27	7,26	42,82
56	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	2,07	3,53	9,28	94,31
46	Котлета мясная	80	14,71	5,91	5,44	125,05
44	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,52		13,48	53,72
	Итого:	920	33,72	28,56	139,71	943,8
	Всего за день	1170	39,52	32,82	165,41	1106,6