

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Южно-Енисейская СОШ»

О.А.Чугунова

31 августа 2021 г.



10-дневное меню для организации питания детей  
в муниципальном бюджетном  
общеобразовательном учреждении «Южно-  
Енисейская средняя общеобразовательная  
школа»

п. Южно-Енисейск

## 7-11 лет

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ЧЕСКАЯ ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	200	5,7	5,26	18,88	146	53
	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	30
	Масло слив порциями	20/12/10	3,04	9,94	8,45	142,3	3,6,ГП.
	Хлеб пшеничный или батон ыр порциями						
Итого за завтрак			8,94	15,2	43,33	353,3	
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Плов из птицы	160	15,89	20,27	265,07	348,8	34
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	22,24	17,73	137,9	400,13	31
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20	1,6	0,03	8,02	41,6	Г/П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35	141,4	17

## 7-11 лет

Итого за завтрак			39,81	38,03	445,99	931,93	
---------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--

## 7-11 лет

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,8	8,03	20,66	173,25	28
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57
	Хлеб пшеничный , ржаной	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
Итого за завтрак			9,7	8,93	48,4	358,05	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Макаронные изделия - отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150	16
	Тефтели	90	10,69	12,63	10,79	198,9	12
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57

## 7-11 лет

Итого за завтрак			18,83	21,11	57,4	533,7	
---------------------	--	--	-------	-------	------	-------	--



## 7-11 лет

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ЧЕСКАЯ ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2день 7							
Завтрак	Жаркое по домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55	66,61
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
Итого за завтрак			28,54	21,99	42,83	529,35	
Неделя 2день 8							
Завтрак	Суп с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,47	60
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
Итого за завтрак			11,68	3,96	38,8	295,27	

## 7-11 лет

Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2день 9							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,9	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	35	141,4	17
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
	Гуляш	90	11,57	11,48	2,63	161,1	29
Итого за завтрак			22,11	19,13	89,41	572,2	
Неделя 2день 10							
Завтрак	Рис отварной с овощами	150	0,45	1,31	1,92	21,25	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	35	141,4	17
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
	Котлеты рубленные из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,2	14
Итого за завтрак			18,95	14,89	67,27	501,65	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Южно-Енисейская СОШ»



О.А.Чугунова

31 августа 2021 г.

10-дневное меню для организации питания детей  
в муниципальном бюджетном  
общеобразовательном учреждении «Южно-  
Енисейская средняя общеобразовательная  
школа»

п. Южно-Енисейск

## Дети 12 лет и старше .

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	200	5,7	5,26	18,88	146	53
	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	30
	Масло слив порциями	20/12/10	3,04	9,94	8,45	142,3	3,6,ГП.
	Хлеб пшеничный или батон ыр порциями						
Итого за завтрак			8,94	15,2	43,33	353,3	
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436	34
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	22,24	17,73	137,9	400,13	31
	Хлеб пшеничный ,ржаной	80	6,4	0,12	32,08	166,4	Г/П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35	141,4	17

## Дети 12 лет и старше .

Итого за завтрак			48,59	43,18	237,11	1143,93	
---------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

## Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- Ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	265	4,8	8,03	20,66	173,25	28
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57
	Хлеб пшеничный ,ржаной	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
Итого за завтрак			9,7	8,93	48,4	358,05	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Макаронные изделия - отварные с овощами	180	3,89	9,09	22,65	180	16
	Тефтели	10	11,88	14,03	11,99	221	12
	Хлеб пшеничный , ржаной	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57

## Дети 12 лет и старше

Итого за завтрак			20,67	24,02	62,38	585,8	
---------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	--



## Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ЧЕСКАЯ ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2день 7							
Завтрак	Жаркое по домашнему (азу)	200	23,64	21,09	15,09	344,55	66,61
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
Итого за завтрак			28,54	21,99	42,83	529,35	
Неделя 2день 8							
Завтрак	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138	60
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	60	57
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
Итого за завтрак			13,38	4,73	41,56	322,8	

## Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2день 9							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,1	34,85	173,88	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	35	141,4	17
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179	29
Итого за завтрак			24,53	21,76	95,51	619,08	
Неделя 2день 10							
Завтрак	Рис отварной с овощами	180	3,84	8,11	25,5	211,2	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	35	141,4	17
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	Г/П
	Котлеты рубленные из птицы	100	15,13	14,09	8,45	238	14
Итого за завтрак			23,85	23,1	91,69	715,4	