

Утверждаю:  
Директор  
МОУ «Знаменская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Попова О.К.  
«19» ноября 2021 г.  
приказ № 268-од

**Десятидневное меню для организации питания  
МОУ «Знаменская СОШ»**

## 1 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая с маслом сливочным	200	266,9	5,1	11,6	10,9	200	320,22	6,12	14	13,14
Какао с молоком	200	148	3,8	3,8	29	200	148	3,8	3,8	29
Хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Борщ на кур/б	200	136,3	8,04	6,39	6,98	250	152,66	9	7,16	7,82
Греча	150	230,45	7,46	5,61	35,84	200	276,53	8,95	6,73	43
Гуляш из говядины	60	147,57	13,16	9,42	2,71	70	177,08	15,79	11,3	3,52
Компот из кураги	200	125,4	0,7	0	32,0	200	125,4	0,7	0	32,0
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

## 2 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша манная с маслом сливочным	200	222,8	5,4	11,6	24,1	200	267,3	6,48	13,9	29
Кофейный напиток	200	116	1,4	2	22,4	200	116	1,4	2	22,4
Яйцо	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Суп гороховый с Курицей	200	182,75	11,34	5,28	20,3	250	204,68	12,7	5,91	22,8
Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,8	20,45	200	164,7	3,67	5,76	24,53
Тефтели мясные	80	177,31	5,67	14,79	5,34	100	177,31	5,67	14,79	5,34
Чай с сахаром	200	64	0	0	16	200	64	0	0	16
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

### 3 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше					
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	181,5	7,19	6,51	23,55	250	203,28	8,05	7,29	26,38	
Чай с сахаром	200	64	0	0	16	200	64	0	0	16	
хлеб с маслом	40/10					40/10					
<b>Обед</b>											
Щи с курицей	200	117,05	6,29	5,89	9,43	250	131,1	7,04	6,6	10,56	
Рис отварной	150	56,01	1,16	0,6	11,01	200	67,21	1,39	0,72	13,12	
Котлета из рыбы	80					100					
Компот из смеси Сухофруктов	200	110	0,2	0,2	22,3	200	110	0,2	0,2	22,3	
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9	
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64	

### 4 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше					
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная с маслом сливочным	180	173	4,2	3,2	32	200	173	4,2	3,2	32	
Какао с молоком	200	148	3,8	3,8	29	200	148	3,8	3,8	29	
Хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64	
<b>Обед</b>											
Рассольник с курицей	250	113,25	2,07	5,09	14,77	280	126,84	2,32	5,7	16,54	
Греча	200	230,45	7,46	5,61	35,84	200	276,53	8,95	6,73	43	
Куриная котлета	80	196	9,7	13,92	7,89	100	245	12,13	17,4	9,86	
Компот из кураги и изюма	200	52,6	0	0	14	200	52,6	0	0	14	
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9	
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64	

## 5 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	275,9	7,2	13,6	11,8	180	331,02	8,64	6,2	14,22
Кофейный напиток с молоком	200	116	1,4	2	22,4	200	116	1,4	2	22,4
хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Суп с макаронными изделиями	250	107,05	2,69	2,84	18,15	280	119,9	3,01	3,18	20,33
Пюре картофельное	100	91,96	2,05	3,21	13,7	120	110,35	2,46	3,86	16,43
Тефтели мясные	100	177,31	5,67	14,79	5,34	100	177,31	5,67	14,79	5,34
Компот из свежих фруктов	200	64	0	0	16	200	64	0	0	16
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

## 6 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша ячневая с маслом сливочным	200	172	5,23	4,56	1,7	200	172	5,23	4,56	4,56
Чай с сахаром	200	64	0	0	16	200	64	0	0	16
Хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Свекольник	200	199,36	8,08	9,28	20,8	250	249,2	10,1	11,6	26,0
Плов с курицей	200	351	16,2	16,3	34,2	230	403,65	18,65	18,75	39,33
Компот из свежих фруктов	200	110	0,2	0,2	22,3	200	110	0,2	0,2	22,3
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

## 7 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная с маслом сливочным	200	173	4,2	3,2	32	200	173	4,2	3,2	32
Какао с молоком	200	148	3,8	3,8	29	200	148	3,8	3,8	29
хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Суп рыбный	200					250				
Жаркое по -домашнему	42/208	489,2	27,67	23,2	29,39	47/233	547,9	30,99	25,98	32,92
Кисель	200	52,6	0	0	14	200	52,6	0	0	14
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

## 8 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	181,5	7,19	6,51	23,55	280	203,28	8,05	7,29	26,38
Чай с сахаром	200	64	0	0	16	200	64	0	0	16
Хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Борщ на кур/б	200	136,3	8,04	6,39	6,98	250	152,66	9	7,16	7,82
Картофельная запеканка С говядиной	180/35					220/25				
Компот из смеси сухофруктов	200	125,4	0,7	0	32,06	200	125,4	0,7	0	32,06
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

## 9 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша манная с маслом сливочным	200	222,8	5,4	11,6	24,1	200	267,3	6,48	13,9	29
Какао с молоком	200	148	3,8	3,8	29	200	148	3,8	3,8	29
ХЛЕБ	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
ЩИ С КУРИЦЕЙ	200	117,05	6,29	5,89	9,43	250	131,1	7,04	6,6	10,56
СУФЛЕ РЫБНОЕ	200					200				
Кисель	200	52,6	0	0	14	200	52,6	0	0	14
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64

## 10 день

Приём пищи, наименование блюда	7 – 11 лет					12 лет и старше				
	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая с маслом сливочным	200	266,9	5,1	11,6	10,9	200	320,22	6,12	14	13,14
Какао с молоком	200	148	3,8	3,8	29	200	148	3,8	3,8	29
Хлеб	40	69,33	2,64	0,48	13,64	40	69,33	2,64	0,48	13,64
<b>Обед</b>										
Суп пюре из картофеля	200	182,5	5,2	5,15	29	250	204,4	5,82	5,77	32,48
Греча	42/208	489,2	27,67	23,2	29,39	47/233	547,9	30,99	25,98	32,92
Котлета куриная	200	64	0	0	16	200	64	0	0	16
Компот из смеси сухофруктов	200	125,4	0,7	0	32,06	200	125,4	0,7	0	32,06
Хлеб пшеничный	50	98,1	4,25	0,8	18,5	70	137,34	5,95	1,12	25,9
Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,23	40	69,33	2,64	0,48	13,64