

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ АСОШ
 В.П.Адуканова
 « 11 » 01 2021 г.

**Основное десятидневное меню
 для обучающихся 6,5-11 лет и 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.) 6,5-11 / 7-18 лет	Энергетическая ценность (ккал.) 6.5-11 / 7-18 лет
1 день Понедельник			
завтрак	Омлет натуральный	200 / 250	428,1 / 535,8
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Хлеб пшеничный	50	113
	Чай с молоком	200	85,1
Итого за завтрак		460 / 510	701 / 808,7
обед	Борщ с капустой и картофелем	250 / 300	112,2 / 134,7
	Макаронник с мясом	280 / 350	763 / 952,8
	Салат из свеклы с яблоками	100 / 150	109,5 / 164,2
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из изюма	200	111,3
Итого за обед		930 / 1100	1322 / 1589,2
полдник	Чай с сахаром	200	56,1
	Ватрушки с творогом	80	236,7
Итого за полдник		280	292,8
Итого за день:		1670 / 1860	2315,8 / 2690,7
2 день Вторник			
завтрак	Каша ячневая молочная	200 / 250	296,9 / 352,4
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Хлеб пшеничный	50	113
	Сыр порционный	30	107,1
	Чай с лимоном	200	58,2
Итого за завтрак		490 / 540	650 / 707,5
обед	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250 / 300	148,9 / 178,5
	Гречка отварная	120 / 200	228,8 / 381,3
	Оладьи из печени	100 / 120	271,5 / 325,8
	Салат сежей капусты	100 / 150	89 / 133,5
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из сухофруктов	200	169
Итого за обед		870 / 1070	1133,3 / 1414,1
полдник	Какао с молоком	200	147,7
	Пряник	50	167,9
Итого за полдник		250	315,6
Итого за день:		1610 / 1860	2098,9 / 2437,2

3 день			
Среда			
завтрак	Макароны с сыром	200 / 250	371 / 464,2
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Хлеб пшеничный	50	113
	Сыр порционный	30	107,1
	Какао с молоком	200	147,7
Итого за завтрак		490 / 540	813,6 / 906,8
обед	Рассольник ленинградский	250 / 300	131,1 / 175,3
	Рис отварной	180 / 230	269,8 / 344,8
	Биточки рыбные	100 / 120	234,9 / 271,9
	Салат овощи свежие(помидоры)	100 / 150	19 / 28,5
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из свежих плодов	200	75,3
Итого за обед		930 / 1100	956 / 1121,8
полдник	Сок	200	136
	Вафли	80	433,6
Итого за полдник		280	569,6
Итого за день:		1700 / 1920	2339,2 / 2598,2
4 день			
Четверг			
завтрак	Запеканка из творога	200 / 250	514,1 / 642,6
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Хлеб пшеничный	50	113
	Чай с молоком	200	85,1
Итого за завтрак		460 / 510	787 / 915,5
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250 / 300	91,96 / 111,8
	Макаронные изделия отварные	180 / 230	256,28 / 327,4
	Гуляш	100 / 120	251,54 / 264,3
	Салат из редьки	100 / 150	102,19 / 153,2
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из кураги	200	175,4
Итого за обед		930 / 1100	1103,42 / 1258,3
полдник	Кисель из сока плодового с сахаром	200	146,9
	Булочка домашняя	80 / 100	310,6 / 388,2
Итого за полдник		280 / 300	457,5 / 535,1
Итого за день:		1670 / 1910	2347 / 2709

5 день Пятница			
завтрак	Каша пшеничная молочная	200 / 250	407,48 / 500
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Сыр	30	107,1
	Хлеб пшеничный	50	113
	Чай с сахаром	200	56,1
Итого за завтрак		490 / 540	758,38 / 851
обед	Суп картофельный с горохом	250 / 300	193,01 / 212,22
	Картофель тушеный	180 / 230	223,67 / 285,77
	Мясо тушенное	100 / 120	324,27 / 389,11
	Салат из моркови с сахаром	100 / 150	50,38 / 75,57
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из груш	200	185,5
Итого за обед		930 / 1100	1202,83 / 1374,17
полдник	Йогурт	150	168
	Печенье	50 / 80	208,5 / 333,6
Итого за полдник		200 / 230	376,5 / 501,6
Итого за день:		1620 / 1870	2337,71 / 2726,77
6 день Понедельник			
завтрак	Каша молочная кукурузная	200 / 250	325 / 500
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Сыр порционный	30	107,1
	Хлеб пшеничный	50	113
	Чай с лимоном	200	58,2
Итого за завтрак		480 / 530	678,1 / 942,3
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250 / 300	141,6 / 169,9
	Плов из птицы	280 / 350	672,8 / 840,5
	Салат из свежей капусты с яблоками	100 / 150	96,3 / 144,5
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из чернослива	200	71
Итого за обед		930 / 1100	1207,7 / 1451,9
полдник	Какао с молоком	200	147,7
	Оладьи со сгущенным молоком	100 / 120	306,9 / 368,8
Итого за полдник		300 / 320	454,6 / 516,5
Итого за день:		1710 / 1950	2340,4 / 2644,3

7 день Вторник			
завтрак	Каша рисовая молочная	200 / 250	282,4/343,65
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Хлеб пшеничный	50	113
	Чай с лимоном	200	58,27
Итого за завтрак		460 / 510	528,47 / 589,7
обед	Суп картофельный с клецками	200 / 300	144,72 / 173,2
	Пюре картофельное	160 / 230	170,1 / 244,9
	Котлета из мяса говядины	100 / 120	272,7 / 327,24
	Салат из свеклы	100 / 150	100,5 / 150,7
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из сухофруктов	200	169
Итого за обед		860 / 1100	1083,02 / 1291,05
полдник	Кисель из земляники и малины	200	125,62
	Сырники из творога	100 / 150	338,97 / 506,1
Итого за полдник		300 / 350	464,58 / 631,7
Итого за день:		1620 / 1940	2076,1 / 2512,45
8 день Среда			
завтрак	Макароны, запеч. с яйцом	200 / 250	312,1 / 390,1
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Сыр порционный	30	107,1
	Хлеб пшеничный	50	113
	Какао с молоком	200	147,7
Итого за завтрак		490 / 530	754,6 / 832,7
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	250 / 300	95,2 / 114,3
	Гречка отварная	120 / 200	414,3 / 690,6
	Тефтели из свинины	100 / 120	384,3 / 461,1
	Овощи натуральные свежие	100 / 150	126,2 / 189,3
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из изюма	200	111,3
Итого за обед		870 / 1070	1246,2 / 1692,6
полдник	Кефир	200	118
	Пряник	50	167,9
Итого за полдник		250	285,9
Итого за день:		1610 / 1850	2286,7 / 2811,2

9 день Четверг			
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200 / 250	241,3 / 292,3
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Сыр порционный	30	107,1
	Хлеб пшеничный	50	113
	Чай с лимоном	200	58,27
Итого за завтрак		490 / 540	594,5 / 645,4
обед	Суп-лапша домашняя	250 / 300	104,1 / 125
	Перловка отварная	180 / 230	359,6 / 455
	Рыба тушеная с овощами	100 / 120	152,1 / 182,47
	Винегрет	100 / 150	132,1 / 195,3
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из кураги	200	156,7
Итого за обед		930 / 1100	1130,6 / 1340,47
полдник	Чай с сахаром	200	56,1
	Пирог открытый	100	308,3
Итого за полдник		300	364,4
Итого за день:		1720 / 1940	2089,5 / 2350,2
10 день Пятница			
завтрак	Омлет с сосисками	200 / 250	486,8 / 598,7
	Масло сливочное порционное	10	74,8
	Сыр порционный	30	107,1
	Хлеб пшеничный	50	113
	Какао с молоком	200	147,7
Итого за завтрак		490 / 540	929,4 / 1041
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250 / 300	115,7 / 138,8
	Запеканка картофельная с мясом	280 / 350	730 / 912,6
	Салат из моркови с изюмом	100 / 150	97,3 / 146
	Хлеб пшеничный	100	226
	Компот из плодов консервированных	200	290,3
Итого за обед		930 / 1100	1459,3 / 1713,7
полдник	Фрукты	200	192
Итого за полдник		200	192
Итого за день:		1620 / 1840	2580 / 2946,7