



Приложение №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Бирюкова Н.В.

Приказ № 145/20 от 20.08.2020г.

меню –(осень - зима) 10 дней

**Обед 1 день**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Салат из припущенной моркови с курагой	50,0	50,0	1	1	1,51	1,51	4,49	4,49	46,26	46,26
Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметанной	250	300	1,81	1,81	4,91	4,91	125,25	125,25	102,5	102,5
Макаронные изделия отварные	150	200	5,8	5,8	0,08	0,08	31	31	155	155
Компот из свежих яблок	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65
Птица отварная	80	80	17,65	17,65	14,58	14,58	4,7	4,7	221	221

**Обед 2 день**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	50,0	50,0	1	1	1,51	1,51	4,49	4,49	46,26	46,26
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	300	2,18	2,18	2,84	2,84	14,29	14,29	91,5	91,5
Картофель тушеный с луком	150	200	3,2	3,2	5,2	5,2	22,88	22,88	151,36	151,36
Котлета рыбная	80	80	11,5	11,5	8,8	8,8	12	12	102	102
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65



### Обед 3 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7,29	7,29	5,7	5,7	16,99	16,99	148,5	148,5
Овощное рагу	200	250	3,8	3,8	8,25	8,25	19,96	19,96	187,94	187,94
кисель	200	200	0,03	0,03	0	0	28,87	28,87	102,7	102,7
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65

### Обед 4 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	250	3,3	3,3	6,8	6,8	22,6	22,6	113,3	113,3
Плов из курицы	200	250	15,6	15,6	20,3	20,3	43	43	301,5	301,5
Салат из свежей моркови	60	60	0,46	0,46	3,65	3,65	1,43	1,43	40,38	40,38
Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	0	0	24,67	24,67	139,78	154,09
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65

### 5 день

#### Обед

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	300	1,75	1,75	4,89	4,89	8,49	8,49	84,78	84,78
Каша гречневая рассыпчатая	200	250	6,6	6,6	7,2	7,2	41,2	41,2	227,3	227,3
Рыба жаренная	80	80	13,87	13,87	7,85	7,85	6,53	6,53	150	150
Компот из свежих фруктов	200	200	0,24	0,24	0	0	24,67	24,67	139,78	154,09
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65
Салат из свежей свеклы	60	60	0,8	0,8	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14



**6 день  
обед**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Салат из моркови	50,0	50,0	1	1	1,51	1,51	4,49	4,49	46,26	46,26
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	300	5,49	5,49	5,28	4,91	125,25	125,25	102,5	102,5
Жаркое по домашнему	150	200	5,8	5,8	0,08	0,08	31	31	155	155
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65

**7 день  
обед**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Салат из припущенной моркови с курагой	60,0	60,0	1	1	1,51	1,51	4,49	4,49	46,26	46,26
Суп из овощей на мясном бульоне	250	300	9,27	9,27	8,64	8,64	14,6	14,6	173,96	173,96
Каша перловая рассыпчатая	150	200	2,97	2,97	2,9	2,9	21,14	21,14	122,4	122,4
Гуляш из отварной говядины	80	80	10,28	10,28	8,27	8,27	2,64	2,64	126,0	126,0
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65

**8 день  
обед**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Суп картофельный гречневый на мясном бульоне	250	300	5,49	5,49	5,28	5,28	16,33	16,33	134,75	134,75
Капуста с мясом	200	250	6,26	6,26	6,29	6,29	4,93	4,93	106,21	106,21
Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	0	0	24,67	24,67	139,78	154,09
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65



**9 день  
обед**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Борщ с капустой на мясном бульоне	200	250	1,25	1,25	5,48	5,48	8,7	8,7	89,08	89,08
Макаронные изделия отварные	150	200	5,8	5,8	0,08	0,08	31	31	155	155
Котлета мясная (из мяса говядины)	80	80	18,8	18,8	14,1	14,1	12,5	12,5	191	191
Салат с капустой	100	100	1,4	1,4	5	5	9,05	9,05	85,2	85,2
Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	0	0	24,67	24,67	139,78	154,09
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65

**10 день  
Обед**

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки		жиры		углеводы			
Суп - лапша домашняя	250	300	1,75	1,75	4,89	4,89	8,49	8,49	84,78	84,78
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	200	250	2,21	2,21	5,06	5,06	11,92	11,92	120,25	120,25
Котлета рыбная	80	80	11,5	11,5	8,8	8,8	12	12	102	102
Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	0	0	24,67	24,67	139,78	154,09
Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65
Салат из свежей свеклы	60	60	0,8	0,8	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14

Ответственный за организацию питания Уразаева Н.В.

Повар Касимова О.В.