

Утверждаю:

Директор МБОУ «Урейская ООШ»


Т.В. Бибаева



Примерное десятидневное меню

МБОУ «Урейская ООШ»

на 2021-2022 учебный год

сезонность: осенне-зимний период

возрастная группа: от 7 лет и старше

День первый

| Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| каша вязкая молочная рисовая с маслом | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | | 25 |
| какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | | 53 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| Салат из свежлы с зел.горошком (урожай 202 | 100 | 3,66 | 3,38 | 7,19 | 77,1 | | 56 |
| Масло сливочное порционное | 15 | 0 | 12,3 | 0,2 | 37,5 | | |
| Итого завтрак | 510 | 12,13 | 23,68 | 79,08 | 511,8 | | 21,78 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из овощей (огурцы, помидоры,урожай 2 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | | 5 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | | 10 |
| Жаркое по Домашнему | 240 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | | 68 |
| сок апельсиновый | 200 | 0,5 | 0 | 17,41 | 72 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 820 | 31,61 | 19,07 | 97,44 | 712,96 | | 30,34 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| ИТОГО за день | 1330 | 43,74 | 42,75 | 176,52 | 1224,76 | | 52,12 |

1,0 1 4,1
 1 1 4

МБОУ " Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст детей: 7 -11 лет

День второй

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 180 | 17,64 | 18 | 32,4 | 251,6 | | 29 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2,7 | 22,4 | 96 | | 71 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| яблоко 1 шт. | 100 | 0,21 | 4,3 | 7,8 | 47,33 | | 48 |
| Итого завтрак | 505 | 21,88 | 25,32 | 79,83 | 486,93 | | 20,72 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты(урожаи 2021г.) | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | | 6 |
| Рассольник с перловой крупой | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | | 60 |
| Рыба тушеная в томат соусе | 100 | 11,87 | 7,85 | 8,53 | 175 | | 33 |
| Овощи тушеные | 180 | 3,67 | 3,76 | 24,53 | 84 | | 46 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | | 52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 860 | 25,78 | 22,61 | 108,4 | 691 | | 29,40 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| ИТОГО за День | 1450 | 47,66 | 47,93 | 188,23 | 1177,93 | | 50,12 |

1,0 1,0 3,9

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст детей: 7 -11 лет

День третий

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | 26 |
| Каша гречневая | 180 | 5,32 | 4,52 | 28,11 | 174 | | 25 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | | 70 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| пряник | 25 | 1,02 | 3,7 | 19,7 | 23,4 | | |
| Апельсин (1шт.) | 100 | 0,03 | 0,25 | 1,92 | 36,67 | | 48 |
| Итого завтрак | 580 | 14,48 | 11,29 | 63,96 | 474,07 | | 20,2 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свеклы (урожай 2021) | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | | 7 |
| Суп картофельный с крутой(пшено) | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | | 14 |
| Котлеты (рыбные) | 100 | 13,3 | 8,7 | 9,59 | 133,75 | | 37 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,02 | 34,52 | 92,2 | | 47 |
| сок фруктовый (грушевый) | 200 | 1,1 | 5,2 | 4,1 | 103 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 830 | 27,3 | 30,11 | 107,05 | 716,05 | | 30,5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Итого за день | 1410 | 41,78 | 41,4 | 171,01 | 1190,12 | | 50,6 |

1 1,0 4,1

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст детей: 7 -11 лет

День четвертый

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|-----------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша " Дружба"(рис, пшено) | 200 | 4,22 | 4,67 | 9,75 | 257,15 | | 22 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,09 | 28 | | 52 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| банан 1 шт. | 100 | 1,1 | 0,92 | 21 | 96 | | |
| Итого завтрак | 535 | 8,15 | 5,91 | 40,28 | 472,15 | 20,09 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Икра морковная(урожай2021г.) | 100 | 1,44 | 6,84 | 4,88 | 82,1 | | 56 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 80,2 | 82 | | 10 |
| Птица отварная | 100 | 14,88 | 10,88 | 0 | 181,25 | | 41 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 4,02 | 6,02 | 1,75 | 92,2 | | 45 |
| кефир | 200 | 2,5 | 5,9 | 1,7 | 52 | | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 860 | 31,24 | 35,4 | 127,58 | 709,55 | 30,19 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за день | 1450 | 39,39 | 41,31 | 167,86 | 1181,7 | 50,29 | |

1,0

1

4,1

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст детей: 7 - 11 лет

День пятый

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,04 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | | 23 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | | 53 |
| Сыр голланд. порц. | 5 | 1,16 | 1,48 | 0 | 18,2 | | 2 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| Мандарины 2 шт. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| Итого завтрак | 540 | 12,75 | 12,02 | 72,22 | 460,04 | | 19,58 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| салат из моркови с яблоками (урожай 2021) | 100 | 1,08 | 1,88 | 5,02 | 40,4 | | 9 |
| Суп рыбный с консервами | 200 | 6,09 | 6,72 | 8,47 | 127,08 | | 12 |
| Котлеты рубленые | 100 | 12,2 | 13,92 | 7,01 | 124,3 | | 40 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 7,27 | 23,73 | 153 | | 46 |
| сок фруктовый апельсиновый | 200 | 0,5 | 0 | 17,41 | 72 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 860 | 30,49 | 31,62 | 100,69 | 736,78 | | 31,35 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| ИТОГО за день | 1400 | 43,24 | 43,64 | 172,91 | 1196,82 | | 50,93 |

1 1,01 4,00

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст детей: 7 -11 лет

День шестой

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|-----------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко(1шт.) | 100 | 0,21 | 4,3 | 7,8 | 47,33 | 0 | 48 |
| Омлет натуральный | 150 | 14,97 | 6,11 | 12,65 | 241,33 | | 27 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 9,57 | 52,8 | | 52 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| Масло сливочное порц. | 15 | 0 | 12,3 | 0,2 | 37,5 | | 1 |
| Итого завтрак | 500 | 17,93 | 23,03 | 47,45 | 469,96 | 20,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зел.горошком (урожай 202 | 100 | 3,66 | 3,38 | 11,19 | 77,1 | | 56 |
| Рассольник | 200 | 1,68 | 4,09 | 19,27 | 96,6 | | 60 |
| Гуляш овощами | 240 | 10,78 | 8,64 | 29,24 | 285,48 | | 17 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,04 | 0 | 18,76 | 46,62 | | 72 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 780 | 23,11 | 17,94 | 117,51 | 725,8 | 30,89 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за день | 1280 | 41,04 | 40,97 | 164,96 | 1195,76 | 50,88 | |

1,00 1,00 4,03

МБОУ " Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст Детей: 7 -11 лет

День сельдью

| наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 150 | 12,24 | 16,48 | 20,16 | 179,2 | | 29 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | 27 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2,7 | 29,4 | 96 | | 71 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| груша 1 шт. | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | | |
| Итого завтрак | 525 | 21,77 | 24,4 | 77,39 | 476,2 | | 20,26 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты(урожай 2021г.) | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | | 6 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,39 | 4,22 | 3,06 | 107,8 | | 59 |
| Рыба припущенная с овощами | 100 | 3,04 | 0,23 | 2,36 | 89,5 | | 34 |
| каша гречневая | 180 | 5,32 | 4,52 | 28,11 | 174 | | 25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Сок яблочно-виноградный | 200 | 0,2 | 0 | 10,09 | 28 | | 52 |
| Итого обед | 860 | 19,31 | 15,88 | 91,69 | 706,7 | | 30,07 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Итого за день | 1385 | 41,08 | 40,28 | 169,08 | 1182,9 | | 50,34 |

1,0 1,0 4,2

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст Детей: 7 -11 лет

День восьмой

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецепт. |
|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сул молочный с крупой (пшеном) | 200 | 9,8 | 5,48 | 11,57 | 149,89 | | |
| какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | | 63 |
| апельсин(1шт.) | 100 | 0,03 | 0,25 | 1,92 | 36,67 | | 53 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| Масло порц. | 15 | 0 | 12,3 | 0,2 | 37,5 | | |
| вафельная конфета | 20 | 1,55 | 4,69 | 23,96 | 13,02 | | 1 |
| Итого завтрак | 570 | 17,53 | 14,46 | 80,17 | 473,28 | | 20,14 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Икра морковная (урожай 2020г.) | 100 | 1,44 | 6,84 | 4,88 | 82,1 | | |
| Щи с тушенкой | 200 | 1,75 | 5,95 | 9,94 | 101,24 | | 56 |
| Шницель рыбный натуральный | 100 | 10,91 | 4,9 | 10,26 | 131,1 | | 17 |
| Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,41 | 27,62 | 142,35 | | 41 |
| кефир | 200 | 2,5 | 5,59 | 7,7 | 52 | | 64 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | 54 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 860 | 26,98 | 30,52 | 99,39 | 728,79 | | 31,01 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Итого за День | 1430 | 44,51 | 44,98 | 179,56 | 1202,07 | | 51,15 |

1 1,01 4,03

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст детей: 7 - 11 лет

День девятый

| наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецептура |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Рйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | 26 |
| Каша гречневая | 180 | 5,32 | 4,52 | 28,11 | 174 | | 25 |
| Сыр порцион. | 5 | 1,16 | 1,48 | 0 | 18,2 | | 2 |
| Яблоко 1 шт | 100 | 0,21 | 4,3 | 7,8 | 47,33 | | 48 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | 53 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2,7 | 22,4 | 96 | | 71 |
| Итого завтрак | 560 | 15,61 | 13,62 | 68,04 | 489,53 | | 20,83 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты с зел. Горош.(урожай 2021 | 100 | 1,41 | 5,08 | 11,19 | 87,4 | | 6 |
| Сул рыбный с консервами | 200 | 6,09 | 6,72 | 9,47 | 127,08 | | 12 |
| Птица отварная | 100 | 11,08 | 10,88 | 0 | 161,25 | | 41 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,02 | 34,52 | 92,2 | | 47 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 9,57 | 42,8 | | 52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Итого обед | 830 | 28,43 | 30,53 | 103,8 | 730,73 | | 31,09 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Итого за день | 1390 | 44,04 | 44,15 | 171,84 | 1220,26 | | 51,93 |

1,0 1,0 3,9

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст Детей: 7 -11 лет

День Десятый

| наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | % от суточной нормы в 2350 ккал. | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,04 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | | 23 |
| прыник | 25 | 1,02 | 3,7 | 19,7 | 23,4 | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | | 70 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 0,32 | 17,23 | 91 | | |
| банан 1 шт. | 100 | 1,1 | 0,92 | 21 | 96 | | |
| Итого завтрак | 560 | 11,19 | 12,64 | 94,03 | 455,04 | | 19,36 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свеклы (урожай 2021) | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | | 7 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 5,29 | 5,7 | 16,99 | 111,5 | | 16 |
| Котлеты рубленые | 100 | 9,2 | 14,08 | 10,52 | 124,3 | | 40 |
| Макаронные отварные с овощами | 200 | 3,58 | 7,18 | 13,12 | 145,03 | | 19 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,36 | 19,69 | 104 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,95 | 1,47 | 19,36 | 116 | | |
| Сок яблочный | 200 | 12 | 0 | 10,09 | 28 | | 52 |
| Итого обед | 880 | 38,45 | 34,88 | 98,13 | 722,73 | | 30,75 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| Итого за День | 1440 | 49,64 | 47,52 | 192,16 | 1177,77 | | 50,12 |

1.0

1.0

4.0