

СОГЛАСОВАНО

Главный эксперт ТО Роспотребнадзора

_____ И.В. Поспелов

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов
МОУ СОШ с. Вадинск**

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Главный эксперт ТО Роспотребнадзора

_____ И.В. Поспелов

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов
МОУ СОШ с. Вадинск**

Возрастная категория: 12-18 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

МЕНЮ

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ____ / _____ /

Повар __ Батяева Т.А. _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

МЕНЮ**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Суп картофельный рыбный с крупой (суп уха)	250	6,05	3,55	12,19	119,00
	Птица отварная	100	21,1	13,06	0,00	206,25
	Каша рассыпчатая гречневая	180	17,1	12,1	77,0	496,53
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (вафля)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ____ / _____ /

Повар __ Батяева Т.А. ____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

МЕНЮ**3 день**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Борщ с капустой и картофелем на костно-мясном бульоне со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50
	Плов с мясом птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Полдник					
	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ___ / _____ /

Повар ___ Батяева Т.А. _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева 05.10.2023г.

МЕНЮ**4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Творожная запеканка	150	30,93	22,89	36,00	279,60
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Обед					
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
	Суп на костно-мясном бульоне картофельный с бобовыми(суп гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Полдник					
	Кефир	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ____ / _____ /

Повар __ Батяева Т.А. ____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева 06.10.2023г.

МЕНЮ**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,0	5,09	11,98	107,3
	Рис отварной	180	18,6	9,3	47,8	349,48
	Биточки	100	12,44	9,24	46,7	340,0
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ___ / _____ /

Повар ___ Батяева Т.А. _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева 09.10.2023г.

МЕНЮ

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Обед					
	Салат овощной с яблоком	100	1,15	0,18	7,19	35,1
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,55	144,6
	Котлета	100	14,4	3,2	10,1	126,4
	Капуста тушеная	180	3,1	6,47	18,85	200,3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ___ / _____ /

Повар ___ Батяева Т.А. _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева 10.10.2023г.

МЕНЮ**7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,00
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,25	5,70	16,99	148,75
	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51
	Птица отварная	100	21,1	13,06	0,00	206,25
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Кефир	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ___ / _____ /

Повар ___ Батяева Т.А. _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

МЕНЮ

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Борщ с капустой и картофелем на костно-мясном бульоне со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,0
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/75	18,03	10,21	8,49	195,00
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	160,0
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ___ / _____ /

Повар ___ Батяева Т.А. _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева

МЕНЮ**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Обед					
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Суп на мясном бульоне с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Гуляш	100	13,55	12,99	4,01	182,85
	Каша рассыпчатая гречневая	180	17,1	12,1	77,0	496,53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Ряженка	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Блинчики сгущенным молоком	120/25	15,0	13,3	13,7	239,0
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ___ / _____ /

Повар ___ Батяева Т.А. _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с. Вадинск

_____ Г.Н. Бураева 13.10.2023г.

МЕНЮ**10 день**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Чай с лимоном	200	9,0	2,2	15,2	114,6
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,09	75,00
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	134,75
	Пюре гороховое	200	9,09	4,57	23,35	170
	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,10
	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Полдник					
	Йогурт	200	3,52	3,72	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	ИТОГО:					

Медсестра _ Дятлова М.Н. ____ / _____ /

Повар __ Батяева Т.А. _____ / _____ /