

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская основная школа»

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ «ЗОШ»
И. А. Волкова
31.09.2022 года

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся
5-9 класса**

с. Зарубино
2022 год

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-9 классов

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
18	Каша манная молочная с маслом	250//10	10,75	15,20	38,50	287,50
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	17,75	15,80	69,50	480,00

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	9,7	10,3	37,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	16,26	17,10	82,10	488,60

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	10,8	9,2	34,2	271,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	17,36	16,00	79,20	524,70

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
400	Оладьи с повидлом	200/35	11,6	10,3	45,8	390,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	17,16	16,80	80,00	571,10

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
173	Каша молочная рисовая	250//10	11,1	15,3	48,5	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	18,10	15,90	79,50	490,10

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
182.МТ2011	Каша пшенная молочная с маслом	250//10	11,10	15,40	40,50	289,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	18,10	16,00	71,50	482,40

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	9,7	10,3	30,8	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	16,26	17,10	75,80	488,60

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
173	Каша молочная рисовая	250//10	11,1	15,3	48,5	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	18,10	15,90	79,50	490,10

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
400	Оладьи с повидлом	200/35	11,6	10,3	45,8	390,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	17,16	16,80	80,00	571,10

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	10,8	9,2	34,2	271,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	17,36	16,00	79,20	524,70

Примерное меню обедов для обучающихся 5-9 классов

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	15,1	46	327,6	405,5
пр	Огурец конс./ свеж.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	15,12	152,5	183
	Итого	770	910	28,26	24,16	100,02	639,98	753,98
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		вторник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	4,2	4,1	41,3	203,9	234,7
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	7,8	11,5	10	187,8	203,5
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	3,8	5,8	35,8	59,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	6,7	111,8	134,2
	Итого	845	975	24,26	23,56	100,2	690,78	783,48
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		среда	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	16,2	19,2	50,3	376,6	470,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	13,3	108,8	130,6
	Итого	710	810	26,38	26	100	636,88	752,88
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		четверг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
278, 331	Тефтели Домашние в сметанном соусе (свинина, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука, соус)	100	120	12,63	10,5	20,5	164,7	197,6
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том.паста)	150	200	3,53	12,47	21,1	133,1	159,7
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	2,32	2,31	9,1	104	124,8
	Итого	760	880	23,18	25,94	104	621,4	701,7
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	11,3	12	41,5	255,5	283,8
пр	Огурец свеж./ конс.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
.	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	3,1	5,6	13,4	104,3	125,2
	Итого	745	915	25,11	23,55	102,6	655,28	710,08

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		понедельник		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	14,1	46	327,6	405,5
	Огурец конс/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	2,1	7,64	15,7	90	108
	Итого	770	910	26,06	22,5	100,6	577,48	678,98
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		вторник		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	4,2	4,1	41,3	203,9	224,7
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	11,7	10,8	9,4	168	173,7
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	13,5	108,8	130,6
	Итого	845	975	26,94	24,75	100,9	677,38	755,78
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		среда		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	14	16,3	38,4	324	405
пр	Огурец конс/свеж	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,8	8,3	15,1	152,5	183
	Итого	740	840	27,46	26,46	102,5	715,58	832,68
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		четверг		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	16,2	19,2	50,3	376,6	470,8
	Хлеб	60	60	3,6	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	3	5,6	15,4	104,3	125,2
	Итого	745	815	27	26,56	112,2	711,58	826,68
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	11,3	7,8	41,5	255,5	283,8
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10,1	8,3	77,6	129,26
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	2,32	2,31	9,1	104	124,8
	Итого	805	915	24,8	26,06	104,1	724,18	824,94

