

Утверждаю

Директор школы

Ильин

Е.В.Ильиных

«12» ноября 2021 г.



**Примерное десятидневное меню
для учащихся МКОУ СОШ № 11 п. Оус
на 2021 - 2022гг**

ТТК	№ п/п	Наименование	Выход г.	Энергетическая ценность	Химический состав, г.		
					Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы г.
		1 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
67	1	Суп молочный с рисом	250	90	3,7	4,5	7,68
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53		9,47
39	3	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82.6		0,96	47.9
		Обед(1-11 класс)					
24	1	Биточки говяжьи	50	88	4,7	7,5	0,4
1	2	Макароны отварные с маслом	210	282,66	7,14	10,5	39,9
27	3	Чай с сахаром	200/15	40	0,53		9,47
		Полдник(1 класс)					
27	1	Чай с сахаром	200/15	40	0.53	0,05	9.47
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82.6		0.96	47.9
ПР	3	Джем	30	97	0,8	0.8	
				1149.66	17,4	23,51	172.19
		2 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
6	1	Каша молочная жидкая пшённая	210	218	5,6	1,06	6,8
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53		9,47
39	3	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76
		Обед(1-11 класс)					
12	1	Борщ с капуст, картоф. со сметаной	250/25	120,15	3,57	3,39	18,84
30	2	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,8	2,67	29,2
48	3	Яйцо отварное	1шт.	63	6,96	8,85	
60	4	Хлеб пшенично- ржаной	30	69	1,68	0,33	14,82
39	5	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76
42	6	Банан	100	86.4			
		Полдник(1 класс)					
27	1	Чай с сахаром	200/15	40	0.53	0,05	9.47
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82.6		0.96	47.9
ПР	3	Джем	30	97		0.8	
				934,95	27,52	17,03	112,65
		3 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
7	1	Каша манная жидкая с маслом	210	125,63	2,75	3,63	20,5
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76

		Обед(1-11 класс)					
25	1	Жаркое по-домашнему	175	421	21,92	19,08	16,78
29	2	Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,3	47,26
39	3	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76
		Полдник(1 класс)					
ПР	5	Чай с сахаром	200/15	40	0,6		31,4
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6		0,96	47,9
ПР	3	Джем	30	97		0,8	
				1085,21	32,34	23,74	158,93
		4 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
8	1	Каша рисовая жидкая с маслом	210	250	6	5,8	42,4
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76
		Обед(1-11 класс)					
18	1	Суп рыбный	250/25	90,03	2,7	2,79	13,5
48	2	Яйцо отварное	1шт.	63	5,08	4,6	0,28
27	3	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	4	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76
60	5	Хлеб пшенично-ржаной	30	69	1,68	0,33	14,82
43	6	Яблоко	150	97	0,8	0,8	
		Полдник(1 класс)					
27	1	Чай с сахаром	200/15	40	0,6		31,4
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6		0,96	47,9
ПР	3	Джем	30	97		0,8	
				951,23	22,53	14,3	154,86
		5 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
10	1	Каша вязкая из овсяной крупы с масл	210	260,3	7,63	5	46,2
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб крестьянский витаминный	35	82,6	2,69	0,34	16,76
		Обед(1-11 класс)					
19	1	Тефтели	60	206	14,2	12,2	9,4
4	2	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	210	309,15	11,84	5,47	53,12
35	3	Компот из смеси свежих фруктов	200	96,04	0,36	0,04	23,56
39	4	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	2,69	0,34	16,76
44	5	Апельсин	200	89		0,4	
		Полдник(1 класс)					
27	1	Чай с сахаром	200/15	124	0,6		31,4
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	0,8	0,8	19,6
ПР	3	Джем	30	67			45
				1356,69	41,34	24,24	225,83

6 ДЕНЬ							
Завтрак(1 класс)							
6	1	Каша моло. жидкая пшённая с масл	210	218	5,6	6,8	33,6
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
Обед(1-11 класс)							
24	1	Биточки говяжьи	50	208	14,2	13,9	6,4
1	2	Макароны отварные с маслом	210	282,66	7,14	10,5	39,9
27	3	Чай с сахаром	200/20	40	0,53	0,05	9,47
39	4	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
Полдник(1 класс)							
27	1	Чай с сахаром	200/15	40			
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	0,8	0,8	19,6
ПР	3	Джем	30	67			45
				1060,86	34,18	32,78	196,96
7 ДЕНЬ							
Завтрак(1 класс)							
11	1	Суп молочный с мак. Изделиями	250	119	4,3	4,6	15
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
Обед(1-11 класс)							
16	1	Суп картофельный с горохом	250/25	154	2,6	2,5	16,98
48	2	Яйцо отварное	1шт.	63	5,08	4,6	0,28
27	3	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	4	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
60	5	Хлеб пшенично-ржаной	30	69	1,68	0,33	14,82
42	6	Банан	100	86,4	3,0		42
Полдник(1 класс)							
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,8	0,8	19,6
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	0,8	0,8	19,6
ПР	3	Джем	30	67			45
				995,5	20,9	13,61	161,14
8 ДЕНЬ							
Завтрак(1 класс)							
8	1	Каша рисовая жидкая с маслом	210	334	7,63	11,1	50,78
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
Обед(1-11 класс)							
20	1	Котлета рыбная	100	105	13,7	2	8
3	2	Картофельное пюре	210	146,3	4,1	3,1	25,5
28	3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	41,6	0,53		9,87
39	4	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
Полдник(1 класс)							
27	1	Чай с сахаром	200/15	89	1,8	0,4	16,2

39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	0,8	0,8	19,6
ПР	3	Джем	30	67			45
				921,1	33,67	17,33	153,34
		9 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
26	1	Каша гречневая жидк. с маслом	200	215	7,2	6,6	29,3
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
		Обед(1-11 класс)					
18	1	Суп овощной	250/25	100,8	2,7	2,79	13,5
27	2	Чай с сахаром	200/15	40	0,5	0,05	9,47
48	2	Яйцо отварное	1шт.	63	5,08	4,6	0,28
39	4	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
60	5	Хлеб пшенично-ржаной	30	69	1,68	0,33	14,82
43	6	Яблоко	150	97	0,8	0,8	
		Полдник(1 класс)					
27	1	Чай с сахаром	200/15	191	3	1	42
39	2	Хлеб крестьянский с витаминами	35	82,6	0,8	0,8	19,6
ПР	3	Джем	30	67			45
				880,2	26,13	16,1	152,36
		10 ДЕНЬ					
		Завтрак(1 класс)					
10	1	Каша геркулесовая жид. с маслом	210	260,3	7,63	5	46,2
10	2	Какао с молоком	200/15	40	0,53	0,05	9,47
39	3	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
		Обед					
24	1	Биточки говяжьи	50	208	14,2	13,9	6,4
57	2	Пюре из бобовых с маслом	210	340	9,09	4,57	23,35
39	3	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6	2,69	0,34	16,76
ПР	4	Сок фруктовый	200	92,27	0,3		22,8
44	5	Апельсин	200	89		0,4	
		Полдник(1 класс)					
27	1	Чай с сахаром	200/15	124	0,6		31,4
39	2	Хлеб пшеничный витаминизир.	35	82,6			16,76
ПР	3	Джем	30	97	0,8	0,8	19,6
				1415,77	38,5	25	192,74
		Всего:		11899,1	294,51	216,85	1769,64

Исполнитель: Николаева Е.С.

* - в осенний и весенний период