



Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ д. Ложжари

[Signature] /С.Л. Павлова/

Приказ от 31.03.2023 г.
№ 42-ОД

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания школьников от 11 лет и старше
на весенний и летний период**

**Основное меню для организации питания, обучающихся
детей от 11 лет и старше**

№ рецептуры (от 11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
31-2023	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	62.8
59-2023	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.5	2.7	30.6	157.4
77-2023	Тефтель из говядины с рисом	100	13.5	9	9.9	153.5
139-2023	Овощное рагу	200	2.2	6.4	20.4	147.6
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	850	28.2	23.4	95	678.7
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
147-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5.1	51.4
52-2023	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	250	7.7	12.5	16.5	207.8
130-2023	Гуляш из куриной грудки	100	13	8.9	4.6	159.5
102-2023	Картофельное пюре	200	4	7.6	34.7	215.9
127-2023	Напиток из шиповника	200	0.4	0	13	53.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	870	29.1	32.7	97.7	805.3
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
37-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	1.9	36.2
156-2023	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2.7	6.1	15.1	127
153-2023	Тефтель рыбный	120	16	10.4	16.9	233.2
150-2023	Соус белый основной	20	0.1	0.7	0.8	10.7
93-2023	Рис отварной	200	5	7.2	51.2	290.7
168-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10.2	41.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	910	28.2	28.1	119.9	856.7
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
34-2023	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	6	5.1	76.8
56-2023	Суп картофельный с горохом	250	5.6	4.4	22.8	151.5
74-2023	Биточек из говядины	100	13.3	11.3	17.7	240.4
96-2023	Макаронны отварные	200	6.8	7.1	48.3	290.8
79-2023	Соус красный основной	50	0.2	1.1	3.5	26
120-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	920	31	30.6	136.5	965.9
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
40-2023	Огурец в нарезке	60	0.4	0	1.1	6
62-2023	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.6	5.8	12.5	109.9
90-2023	Рагу из курицы	230	18.7	12.4	25.1	281.3
117-2023	Какао с молоком	200	4.6	4.8	13.6	114.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	29.3	23.7	76.1	629
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
31-2023	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	62.8
65-2023	Суп крестьянский с крупой (перловка)	250	2.4	5.9	15.3	124.7
162-2023	Овощное рагу из курицы	230	18	13.1	21.6	271.3

120-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	780	29.8	24.3	76.3	639.2
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
147-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5.1	51.4
56-2023	Суп картофельный с горохом	250	5.6	4.4	22.8	151.5
88-2023	Жаркое по-домашнему	230	19.1	12.8	26.1	261
117-2023	Какао с молоком	200	4.6	4.8	13.6	114.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	33.3	25.7	91.4	695.7
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
40-2023	Огурец в нарезке	60	0.4	0	1.1	6
159-2023	Щи из свежей капусты со сметаной и картофелем	250	2	5.5	12.8	108.6
144-2023	Плов из курицы	230	19	14.2	40.5	364.4
123-2023	Компот из изюма	200	0.2	0	14.1	55.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	800	25.6	20.4	92.3	652.3
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
37-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	1.9	36.2
52-2023	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	250	7.7	12.5	16.5	207.8
82-2023	Гуляш из говядины	100	11.1	9	4.1	127.3
99-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.2	5.6	46.2	270.1
79-2023	Соус красный основной	50	0.2	1.1	3.5	26
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0	0	12	46
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	870	30.6	31.9	108	830.8
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
45-2023	Салат из свеклы отварной	80	1.3	4	8.2	72.4
62-2023	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.6	5.8	12.5	109.9
165-2023	Котлета рубленая из курицы	100	13	7.9	15.4	186.4
102-2023	Картофельное пюре	200	4	7.6	34.7	215.9
120-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	890	24.3	26	109.9	765