



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №18»

Л.А.Блющенко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для обучающихся на осенне-зимне-весенний период

2021/2022 учебного года

ЗАВТРАК И ОБЕД

2021-2022 г.

Наименование блюд	ВЫХОД 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 1						
Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	182
Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	15
Чай с лимоном	200/7	3,8	3,9	24,8	148	382
Булка	60	2,75	0,55	26,8	139	пром.
Итого		15,36	20,81	87,36	612,5	
день 2						
Тефтели 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		20,25	20,88	94,79	610,3	
день 3						
Макаронные изделия отварные с сыром	150/16	4,5	7,5	21	170,1	204
Сок фруктовый(яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1	0,2	19,6	83,4	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	пром.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	пром.
Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	14
Итого	581	12	19,3	59,9	459,7	

Итого день		36,41	43,62	149,89	1142,7	
день 4						
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	10,9	5,8	5,8	118,8	229
Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	312
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	
день 5						
Шницель рубленый	90/5	8,93	6,74	8,97	132	268
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,13	5,56	14,38	120	171
Компот из сухофруктов	200	0,02	0	32,1	126,3	883
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		15,64	12,86	75,17	477,5	
день 6						
Плов из отварной горядины	90/150	8,1	10,3	31,3	263,4	244
Хлеб пшеничный	30	3,48	4,43	0	54	пром.
Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	382
Яблоко	120	3,8	3,1	28,2	156	пром.
Итого	550	19,18	20,93	84,4	621,4	
день 7						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Рагу из птицы	200	10,61	6,81	15,04	164	289
Чай с лимоном	200/7	0,02	0	32,1	126,3	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		14,19	7,37	66,86	389,5	
день 8						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17,54	12,05	17,15	247	223
Сыр твердый порциями	15	7,9	8	0	79	15
Сок фруктовый(яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	3,58	2,68	28,34	151,8	пром.
Булка	60	3,75	3,1	28,2	156	пром.
Итого		32,77	25,83	73,69	633,8	
день 9						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	71/70
Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	234
Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	4,31	5,04	26,6	150	309
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	333
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Итого		21,4	20,82	89,14	611,1	
день 10						
Птица жареная	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	293
Рагу овощное	150	3,75	15	25,05	250,5	143
Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	377
Хлеб пшеничный	20	0,1	8,3	0,1	75	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	пром.
Банан	200	3	1	42	192	пром.
Итого	745	17,83	35,96	62,57	646,6	