

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУСОШ с. Липовка
 Башмаковского района Пензенской области

..... А. А. Апурина

Приказ № 88а-п от 01.09.2021 г.



**10-ти дневное меню для школьного питания
 обучающихся МБОУСОШ с. Липовка Башмаковского района Пензенской области на 2021-2022 учебный год
 обеды 1-4 класс**

| № п/п | Наименование блюда, напитков | Выход, г 7-11 лет | 7 – 11 лет | | | | № рецеп |
|-------|---|----------------------|------------|-------|----------|------------------------|---------|
| | | | белки | жиры | углеводы | энерг. ценность, к кал | |
| 1 | 2 | 4 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | 1 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат: капуста с морковью, яблоком р/м | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 46 |
| 2 | Щи с мясом птицы | 250 | 1,0 | 0,175 | 7,55 | 34,1 | 88 |
| 3 | голубцы | 250 | 100 | 27 | 32,4 | 108,5 | 243 |
| 4 | Гарнир-гречневая каша рассып с маслом сливочным | 100/3,5 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 | 302 |

| | | | | | | | |
|--------|--|----------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 6 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 517 |
| 7 | Батон (бутерброд) с сыром | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 8 |
| | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,0 | 36,4 | 42 |
| 8 | Печенье | 20 | 1,34 | 1,5 | 10,4 | 77,0 | |
| 2 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат «Свеколка» | 60 | 4,8 | 6,06 | 9,12 | 110,4 | 50 |
| 2 | Суп – уха (Суп с рыбными консервами) | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 87 |
| 3 | Гарнир: Пюре картофельное с маслом сливочным | 150 | 3,51 | 25,07 | 5,69 | 261,03 | 312 |
| 4 | Котлета | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 608 |
| 5 | Компот из свежих фруктов (сухофруктов) | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 348 |
| 6 | Хлеб -пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 7 | Фрукты (по сезонности)яблоко | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 338 |
| 3 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 45 |
| 2 | Суп-лапша с грудкой | 250 | 0,33 | 0,03 | 1,88 | 8,75 | 111 |
| 3 | Гарнир- рис отварной с маслом сливочным | 100 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 | 304 |
| 4 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 229 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 6 | Витаминный напиток (лимон, апельсин) | 200/15/7 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 377 |
| 7 | Йогурт | 100 | 3 | 3 | 11 | 80 | 340.02 |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови, яблок | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
| 2 | Борщ св. капустой, картофелем, со | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,58 | 82 |

| | | | | | | | |
|---|--|---------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | сметаной | | | | | | |
| 3 | Гарнир-рожки отварные с маслом сл. | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 504,77 | 309 |
| 4 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 260 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 96,36 | 349 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 8 | Батон | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 8 |
| 9 | зефир | 35 | 0,1 | 0,1 | 79,8 | 323 | 333.02 |
| | 5 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из варёной свеклы, зеленый горошек с раст маслом | 100 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 234,73 | 53 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 6,36 | 8,9 | 11,81 | 158,34 | 96 |
| 3 | Плов из курицы | 150 | 14,5 | 13,86 | 22,09 | 285 | 492 |
| 4 | Батон | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 6 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,21 | 0,04 | 18,0 | 73,26 | 123 |
| 7 | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 77,52 | 368 |
| | 6 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с яблоком с раст./м | 100 | 1,07 | 4,70 | 10,60 | 86,41 | 54 |
| 2 | Суп картофельный с мяс.фрикадельками | 250 | 2,1 | 2,15 | 16,58 | 90 | 104 |
| 3 | Капуста тушеная с мясом курицы | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 112,7 | 321 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 379 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 7 | Запеканка творожная | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36,0 | 310,66 | 469 |
| | 7 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 187,24 | 49 |
| 2 | Щи из св. капусты с карт, мясом курицы | 250 | 1,0 | 0,175 | 7,55 | 34,1 | 88 |
| 3 | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 | 229 |
| 4 | Пюре картофельное со слив. масла | 150/7,5 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 128 |

| | | | | | | | |
|---|--|----------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 5 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 377 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 7 | Батон | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 8 |
| 8 | Сыр порциями | | 2,32 | 2,95 | 0,0 | 36,4 | 42 |
| | 8 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с яблоком на м/р | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 46 |
| 2 | Борщ с капустой, картоф, куриной груд. | 250 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 | 82 |
| 3 | Гарнир-Каша гороховая с маслом сл. | 160 | 11,55 | 3,14 | 25,43 | 178,27 | 13 |
| 4 | Тефтели мясо-крупные «Ёжики» | 100 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 168,73 | 174 |
| 5 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,14 | 0,4 | 42,3 | 97,58 | 18 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 7 | Банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 338 |
| | 9 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с сахаром, яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
| 2 | Рассольник домашний со сметаной | 250 | 6,43 | 8,7 | 12,95 | 165,59 | 95 |
| 3 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 260 |
| 4 | Макароны отварные с добавлением слив. масла (с подливой) | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 504,77 | 309 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 517 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| 7 | Батон | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 8 |
| 8 | Груша | 150 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | 338 |
| | 10 день | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с овощами | 100 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 130,52 | 43 |
| 2 | Суп гороховый с грудкой | 250 | 1,9 | 2,25 | 17 | 108 | 144 |
| 3 | Плов из курицы | 150 | 14,5 | 13,86 | 22,09 | 285 | 492 |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| 4 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 348 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Омлет натуральный | 120 | 7,89 | 12,48 | 5 | 164,84 | 38 |