

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
 завтраки 1-11 класс, обеды 5-11 класс

№ п/ п	Наименование блюда, напитков	Выход, г 11-18 лет	Выход, г 7-11 лет	Содержание основных питательных веществ								№ рецеп	
				11 – 18 лет				7 – 11 лет					
				белки	жиры	углевод ы	энерг. ценнос ть, к кал	белки	жиры	углевод ы	энерг. ценнос , к кал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	1 день												
	Завтрак												
1	Каша молочная рисовая с маслом слив.	150	150	3,86	6,24	21,38	157,41	3,86	6,24	21,38	157,41	189	
3	Какао	1/200	1/200	5,72	5,76	38,42	218,98	5,72	5,76	38,42	218,98	382	
4	Батон нарезной	1/40	1/40	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8	
	Обед												
1	Салат: капуста с морковью, яблоком р/м	100	100	1,54	0,11	10,91	48,12					46	
2	Щи с мясом птицы	250	250	1,0	0,175	7,55	34,1					88	

3	Голубцы	250	250	100	27	32,4	108,5					243
4	Гарнир-гречневая каша рассып с маслом сливочным	100/3,5	100/3,5	0,38	64,16	0,62	581,38					302
5	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
6	Кисель фруктово-ягодный	200	200	1,36	0	29,02	121,52					517
7	Батон (бутерброд) с сыром	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8					8
		10	10	2,32	2,95	0,0	36,4					42
8	Печенье											
2 день												
Завтрак												
1	Каша вязкая молочная «Дружба»	220	1/220	2,7	5,41	18,49	128,9	2,7	5,41	18,49	128,9	175
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	9,02	2,28	15,42	114,66	377
3	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8
Обед												
1	Салат «Свеколка»	60	60	4,8	6,06	9,12	110,4					50
2	Суп – уха (Суп с рыбными консервами)	250	250	8,61	8,4	14,34	167,25					87
3	Гарнир: Пюре картофельное с маслом сливочным	150	150	3,51	25,07	5,69	261,03					312
4	Котлета	80	80	12,44	9,24	12,56	183,0					608
5	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	1/200	200	1,52	0,24	40,06	158,5					348
6	Хлеб -пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
7	Фрукты (по сезонности)яблоко											
3 день												
Завтрак												
1	Каша молочная геркулесовая с добавлением слив.масла	150/5	150/5	5,1	7,5	18,9	163,0	5,1	7,5	18,9	163,0	189
2	Чай с сахаром	200	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0,36	0,08	0,06	2,58	375
3	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8
Обед												
1	Винегрет	100	100	1,36	6,18	8,44	94,8					45

2	Суп-лапша с грудкой	250	250	0,33	0,03	1,88	8,75					111
3	Гарнир- рис отварной с маслом сливочным	100	100	5,82	9,74	50,0	298,47					304
4	Рыба тушеная с овощами	100	100	9,75	4,95	3,8	105					229
5	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
6	Витаминный напиток (лимон, апельсин)	200/15/7	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66					377
7	Йогурт											
	4 день											
	Завтрак											
1	Каша молочная рисовая	200	200	6,03	1,28	21,04	165,5	6,03	1,28	21,04	165,5	94
2	Чай с сахаром	200	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0,36	0,08	0,06	2,58	375
3	Батон(бутерброд с сыром)	40 10	40 10	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8
				2,32	2,95	0,0	36,4	2,32	2,95	0,0	36,4	42
	Обед											
1	Салат из моркови, яблок	100	100	1,08	0,18	8,62	40,40					38
2	Борщ св. капустой, картофелем, со сметаной	250	250	0,75	0,05	5,3	23,58					82
3	Гарнир-рожки отварные с маслом сл.	150	150	13,16	14,03	86,90	504,77					309
4	Гуляш	100	100	14,55	16,79	2,89	221					260
5	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	96,36					349
7	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
8	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8					8
9	зефир											
	5 день											
	Завтрак											
1	Чай с сахаром	200	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0,36	0,08	0,06	2,58	375
2	Молочная лапша	200	200	4,0	2,96	24,26	133,64	4,0	2,96	24,26	133,64	120
	Обед											
1	Салат из варёной свеклы, зеленый горошек с раст маслом	100	100	11,56	8,40	30,09	234,73					53

2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	250	6,36	8,9	11,81	158,34					96
3	Плов из курицы	150	150	14,5	13,86	22,09	285					492
4	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8					8
5	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
6	Компот из свежемороженых ягод	200	200	0,21	0,04	18,0	73,26					123
7	Апельсин											
	6 день											
	Завтрак											
1	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	9,02	2,28	15,42	114,66	377
2	Каша молочная пшеничная	200	200	5,80	5,48	18,57	146,80	5,80	5,48	18,57	146,80	94
	Обед											
1	Салат из свеклы с яблоком с раст./м	100	100	1,07	4,70	10,60	86,41					54
2	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	250	250	2,1	2,15	16,58	90					104
3	Фрикадельки мясные	50	50	5,5	4,52	0,675	63,43					105
4	Капуста тушеная	150	150	3,1	4,86	14,14	112,7					321
5	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	100,6					379
6	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
7	Запеканка творожная											
	7 день											
	Завтрак											
1	Какао на молоке	200	200	5,72	5,76	38,42	218,98	5,72	5,76	38,42	218,98	382
2	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8
3	Яйцо варёное (отварное)	1/40	1/40	5,10	4,60	0,30	63,0	5,10	4,60	0,30	63,0	424
	Обед											
1	Салат витаминный	100	100	8,29	6,80	24,73	187,24					49
2	Щи из св. капусты с карт, мясом курицы	250	250	1,0	0,175	7,55	34,1					88
3	Рыба, тушеная с овощами	100	100	9,75	4,95	3,8	105,0					229
4	Пюре картофельное со слив. масла	150/7,5	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,5					128

5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66					377
6	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
7	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8					8
8	Сыр порциями											
	8 день											
	Завтрак											
1	Каша молочная манная	200	200	5,21	5,08	16,42	132,20	5,21	5,08	16,42	132,20	94
2	Кофейный напиток	200	200	3,17	2,68	15,9	100,6	3,17	2,68	15,9	100,6	379
4	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8
	Обед											
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком на м/р	100	100	1,54	0,11	10,91	48,12					46
2	Борщ с капустой, картофель, куриной груд.	250	250	6,4	10,03	11,55	171,04					82
3	Гарнир-Каша гороховая с маслом сл.	160	160	11,55	3,14	25,43	178,27					13
4	Тефтели мясо-крупные «Ёжики»	100	100	12,64	9,49	6,47	168,73					174
5	Напиток апельсиновый	200	200	0,14	0,4	42,3	97,58					18
6	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7					8
7	Банан											
	9 день											
	Завтрак											
1	Каша молочная гречневая маслом сл.	200	200	5,97	5,48	17,08	141,60	5,97	5,48	17,08	141,60	94
2	Чай с сахаром	200	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0,36	0,08	0,06	2,58	375
3	Батон	40	40	3,0	1,2	20,6	104,8	3,0	1,2	20,6	104,8	8
	Обед											
1	Салат из моркови с сахаром, яблоком	100	100	1,08	0,18	8,62	40,40					38
2	Рассольник домашний со сметаной	250	250	6,43	8,7	12,95	165,59					95

