

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Кругишинская СОШ»



10 дневное меню 5-11 классы

1 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Яйцо варенное	2011	209	80		126	10,2	9,2	0,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
<b>Итого</b>			340		442	14,43	10,86	38,9
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Сыр	2011	333	150		260	10,8	12,34	42,6
Макароны отварные	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			750		1009,5	26,53	19,01	160,3
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
<b>Итого</b>			290,8		408	6,55	1,9	58,38
<b>Итого за день</b>			1380,8		1859,5	47,51	31,77	257,58

2 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша пшеничная молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
<b>Итого</b>			470		513	7,32	5,73	75,28
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Котлета в соусе	2011	268	100		228,75	15,55	11,55	15,7
Рожки отварные	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат из свеклы оварной	2011	68	150		70	0	0	14
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Кофейный напиток с молоком	2011	379	200		145,2	3,52	3,72	25,49
<b>Итого</b>			750		1039	34,13	21,94	138,69
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр	2011	15	20		72,8	4,64	5,9	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			280		388,8	8,87	7,56	38,3
<b>Итого за день</b>			1500		1941	50,32	35,23	252,27

## 3 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Омлет	2011	210	110		535,86	28,54	44,32	5,3
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			370		943,06	35,16	49,14	52,09
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Рагу из птицы	2011	289	50		471,25	12,55	12,99	4,01
Рожки отварные	2011	171	250		122	3	2	11
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
<b>Итого</b>			700		1137,92	26,43	30,31	68,6
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Масло	2011	14	20		150	0	16,4	0,2
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			280		466	3,37	17,5	35,2
<b>Итого за день</b>			1350		2546,98	64,96	96,95	155,89

## 4 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша рисовая молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			470		513	7,32	4,73	75,28
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Суп картофельный с горохом	2011	102	250		134,75	5,49	5,28	16,33
Салат витаминный	2011	63	150		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			700		550,75	8,14	5,62	62,33
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			290,8		408	4,57	0,57	46,08
<b>Итого за день</b>			1460,8		1471,75	20,03	10,92	183,69

## 5 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша гречневая с маслом	2011	174	210		203	6,21	5,28	32,79
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
<b>Итого</b>			470		519	8,46	5,61	58,79
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Тефтели мясные с рисом в соусе	2011	279	100		223	11,78	12,91	14,9
Гречка отварная	2011	171	150		189,8	5,75	4,06	25,76
Салат из белокочанной капусты и моркови	2011	61	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			650		828,8	20,18	17,31	86,66
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			300		509	7,15	11,88	43,1
<b>Итого за день</b>			1420		1856,8	35,79	34,8	188,55

## 6 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Манник	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			315		500	17,64	23,26	37,65
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Гуляш из тушеного мяса	2011	246	150		182,25	13,9	10,99	4
Макароны отварные	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Компот из сухофруктов	2011	349	200		94,2	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			750		1008,95	31,94	27,59	116,26
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,3	0	20,8
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
<b>Итого</b>			290,8		408	5,67	1,1	55,8
<b>Итого за день</b>			1355,8		1916,95	55,25	51,95	209,71

## 7 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша пшеничная молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Кисель	2011	358	200		94,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
<b>Итого</b>			470		553,2	5,93	4,62	91,64
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Котлета рыбная в молочном соусе	2011	229	100		93	14	2	8,49
Рис отварной	2011	171	150		226	2,4	2,88	25,02
Винегрет с растительным маслом	2011	75	150		109	1	4	8
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Кисель	2011	358	200		94,2	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			700		784,46	21,66	9,68	91,19
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр	2011	15	20		72,8	4,64	5,9	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			280		388,8	8,87	6,56	38,3
<b>Итого за день</b>			1450		1726,46	36,46	20,86	221,13

## 8 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Каша пшеничная молочная	2011	174	160		212	2,32	3,96	28,97
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
<b>Итого</b>			420		619,2	8,64	8,23	84,36
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Суп с макаронными изделиями	2011	103	250		104,75	2,69	2,84	17,14
Салат "Витаминный"	2011	63	150		80	1	0	12
Хлеб	2011	796	100		262	2,8	0,55	29,9
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
<b>Итого</b>			700		592	9,76	7,21	84,53
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Масло	2011	14	20		150	0	16,4	0,2
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			280		466	3,07	16,95	43,8
<b>Итого за день</b>			1400		1677	21,47	32,39	212,69

## 9 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Запеканка творожная	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			315		500	18,5	22,82	40,95
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Котлета в соусе	2011	268	100		228,75	15,55	11,55	15,7
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Гречка отварная	2011	171	150		189,8	5,75	4,06	25,76
Салат из свеклы оварной	2011	68	150		70	0	0	14
Компот из сухофруктов	2011	349	200		127,8	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			700		878,35	25,3	16,28	104,32
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			290,8		408	6,55	0,9	58,38
<b>Итого за день</b>			1305,8		1786,35	50,35	40	203,65

## 10 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
<b>Завтрак (ОВЗ)</b>								
Манник	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
<b>Итого</b>			315		552,2	18,27	22,82	52,01
<b>Обед (ОВЗ, 5-11)</b>								
Борщ	2011	28	200		164	10	7	12
Салат витаминный	2011	63	130		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
<b>Итого</b>			630		468,2	4,4	0,67	69,36
<b>Полдник (подвоз)</b>								
Сыр, масло	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
<b>Итого</b>			300		509	9,13	12,21	55,4
<b>Итого за день</b>			1245		1529,4	31,8	35,7	176,77