

Согласовано

Утверждаю

Директор школы

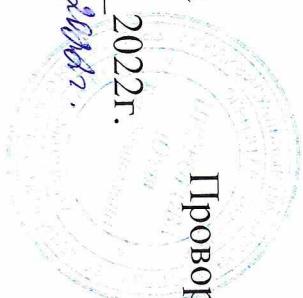
Антонова Н.А.

ИП Проворова

Проворова Ю.В.

«01» сентября 2022г.

« 01 » сентября 2022г.



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся МОУ Борковская СОШ
для детей 7-11 лет**

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции г	Энергетиче-ская ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День первый						
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	164,5	4,5	9,7	39,5
2	Колбаса запеченная в тесте	100	265,1	11,6	14,3	23,9
3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
Обед						
	Суп картофельно-гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3
1	Шницель мясной	75	195,8	11,9	10,8	12
2	Макаронны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
3	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
4	Хлеб дарницкий	200	60	0,2	0,1	15
5	Чай сладкий					
День второй						
Завтрак						
	Котлета из мяса кур	80	216	14,9	11,4	13,6
1	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9
2	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
3	Компот из свежих ягод	200	142	0,4	0	49,6
4	Кондитерские изделия	40	230	2,6	14	23,8
5						

		Обед					
1	Суп картофельно-вермишелевый	250	111,8	3,8	5	12,7	
2	Котлета рыбная	80	130	11	6,20	7,4	
3	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9	
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9	
5	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4	
		День шестой					
		Завтрак					
1	Каша молочная "Дружба"	200	272,7	5,5	10,1	39,5	
2	Колбаса запеченная в тесте	100	265,1	11,6	14,3	23,9	
3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	
		Обед					
1	Борщ из свежей капусты	250	122,2	2,3	6,7	13,4	
2	Котлета из мяса кур	80	216	14,9	11,4	13,6	
3	Рис отварной	150	228	3,8	6,1	38,9	
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9	
5	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4	
		День седьмой					
		Завтрак					
1	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	206,6	10,9	13,6	10,3	
2	Макаронны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2	
3	Бутерброд с сыром	15/23	107	5	5	10,3	
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15	
		Обед					
1	Суп картофельно-гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3	
2	Кура тушеная в соусе	80	162,8	10,2	11,5	2,8	
3	Греча отварная	150	79	8,7	7,8	42,6	
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9	
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15	
		День восьмой					
		Завтрак					
1	Шницель из мяса кур	80	216	14,9	11,4	13,6	
2	Рагу овощное	150	145,5	3,5	7,6	16	
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9	
4	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4	

1	Суп картофеля-вермишелевый	250	111,8	3,8	5	12,7
2	Блины со сгущенкой	100/25	318	6,2	6,8	52,5
3	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День девятый						
Завтрак						
1	Котлета мясная	80	208,8	12,7	11,5	12,8
2	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9
3	Овощи	15	3,6	0,2	0,1	0,6
4	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
5	Компот из свежих ягод	200	138	0,2	0,1	33
Обед						
1	Щи из свежей капусты	250	104,2	2,2	5,8	10,4
2	Плов	150	322	16,5	16,9	24,4
3	Салат овощной	80	11,2	0,8	0	2
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День десятый						
Завтрак						
1	Гуляш из печени	80	156	10,9	10,9	3,2
2	Греча отварная	150	79	8,7	7,8	42,6
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1	Суп рассольник	250	108	1,9	3,2	16
2	Котлета мясная	75	195,8	11,9	10,8	12
3	Макароньы отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15