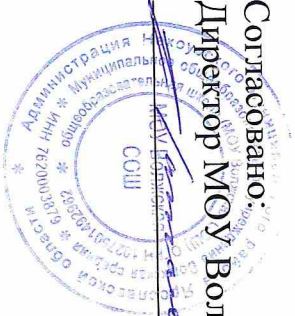
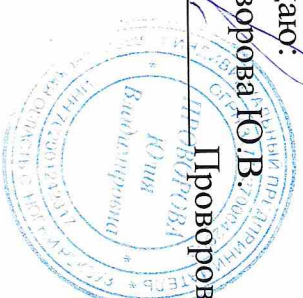


Согласовано:
Директор МОУ Волжской СОШ
А.Н. Катая



Утверждаю:
И.П.Проворова Ю.В.
Проворова Ю.В.



Примерное десятидневное меню
для учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения
Волжской средней общеобразовательной школы
на 2022 – 2023 учебный год

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7 - 11 лет

с 1 по 4 класс

Школа

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо		Макарон отварная	150	16.50.	815	43	72	44.5
	гор. напиток		чай сладкий	200	5-30.	38	0.2	-	15
	хлеб		пшенич. хлеб	35	8-60.	142	4.8	0.4	29.2
			соевая молокозав. зерн.	55	24.50.	222	22.3	3.09	2.1
Завтрак 2			соев. каша с овсянкой	50	2.70.				
	фрукты		оранж.		20.60.				
Обед					75.				
	закуска		омлетт порционный	35	2-50	54	2.1	4.6	13
	1 блюдо		куриц. суп с овощами	250/10	13-30.	252	2.8	5.2	13.9
	2 блюдо		картофель запеченный	150	41-40.	333	19.6	8.5	6.9
	гарнир		картофель запеченный	200	11-10	102	0.6	-	2.9
	сладкое								
	хлеб бел.		пшенич. хлеб	35	3-80.	71	13.5	16.3	15.5
	хлеб черн.		пшенич. хлеб	35	8-60.	112	4.8	0.4	29.2
					75.				

1

[illegible][illegible]

№ 7 мск.

завтрак

мск

Отд./корп										День		
										3		
и	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
	гор.блюдо		котлеты рыбные	80	24.20	209	12.3	9.8	30.9			
	гор.напиток		чай с сахаром	200	5.30	58	0.2	-	15			
	хлеб		белочесное с сыром	25/15	23.10	236	17.28	24.4	41.8			
			сыр	150	15.80	156	4.3	7.2	44.5			
			сыр	30	7.20							
	фрукты											
	закуска		овощи	60	15.10							
	1 блюдо		суп картофель с морк.	250/10	13.90	205	2.6	5.3	14.3			
	2 блюдо		картофель в соусе	180/55	33.20	285	6.1	11	41.0			
	гарнир		картофель тушеный	200	12.60	108	0.6	0	31.4			
	сладкое											
	хлеб бел.											
	хлеб черн.		хлеб французский	30	2.20	112	4.6	0.4	29.2			

Отд./корп

День

4

и	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо		компот из кр.	80	24,80	222	19,6	8,6	6,9
	гор.напиток		чай с сахаром	200	5,30	58	0,2	0	15,0
	хлеб		бумажный с маслом	2030	26,40	236	17,28	24,4	41,8
			шн. бисквитной	150	16,30	195	3,96	8,1	14,0
			ягод. ягодной	30	2,20	142	4,6	0,4	29,2
	фрукты								
	закуска		овощи паровые		5,75				
	1 блюдо		суп с картошкой и морковью	150/10	11,90	225	2,6	2,3	5,3
	2 блюдо		котлеты с картошкой	25	24,80	222	19,6	8,6	6,9
	гарнир		картофель с маслом	150/50	17,85	130	4,3	4,2	44,5
	сладкое		компот из ягод	200	11,10	108	0,6	0	31,4
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб пшеничный	35	1,60	142	4,6	0,4	29,2

заказ

свар

-

Отд./корп

День

5

и	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо		закуска из творога	150/10	60,70	452	20	33,4	38
	гор.напиток		чай	200	13,30	148	0	0	30,6
	хлеб								
	фрукты								
	закуска								
	1 блюдо		Джем из черной смородины	250/10	14,40	256	2,8	5,8	13,9
	2 блюдо		Джем из черной смородины с сахаром	60/20	33,40	245	10,6	8,6	6,9
	гарнир		Джем из черной смородины	150	16,30	119	3,96	8,1	14
	сладкое		Джем	200	5,30	38	0,2	-	15
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб пшеничный	35	2,60	142	4,6	0,4	29,2

всего

закуска

Отд./корп

День

Б

и	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо		рис отварной	150/10	16-30	195	33.6	8.1	14.0
	гор.напиток		чай с сахаром	200	5-30	58	0.2	0	15.0
	хлеб		выпеченный в духовке			236	17.88	24.4	41.8
			выпеченный по-деревенски			222	12.3	3.09	8.1
	фрукты								
	закуска		овощи нарезанные		6-70				
	1 блюдо		суп картофельный	150/10	18-90	850	21.0	4.3	10.0
	2 блюдо		фруктовый пирог с творогом	60/40	38-50	205	19.6	8.6	6.9
	гарнир		картофель отварной	150	15	185	4.3	7.2	14.5
	сладкое		чай с сахаром	200	5-30	58	0.2	0	15.0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	35	8-60	142	4.6	0.4	29.2

овощ

закуска

1

Отд./корп

День

4

и	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
заказчик	гор.блюдо		мексиканск омлет	150	16-50	205	5,4	8,1	26,8
	гор.напиток		чай сладкий	200	5-30	58	0,2	0	15,0
	хлеб		хлеб французск	35	2-60	142	4,6	0,4	29,2
			компот из яблок	50	30	115	0,87	17,33	8,80
			фрукты		20-60				
	фрукты								
	закуска		овощи паровые		3-90				
	1 блюдо		суп картофель с курицей	250/10	12-90	180	8,0	4,3	10,0
	2 блюдо		фасоль с курицей	60/20	14-50	205	10,6	2,6	6,9
	гарнир		пюре картофель. с соусом	150/50	18-20	156	8,9	4,1	39,24
	сладкое		йогурт с сахаром	100	5-30	58	0,2	0	15,0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30	4-20	142	4,6	0,4	29,2

РБСР

заказчик

21 ноября

Школа		-		Отд./корп		День			
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		запеченная рыба	150/10	60.40	452	20	33.4	38
	гор.напиток		чай	200	13.30	118	0	0	30.6
	хлеб				452				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи	10	3.8				
	1 блюдо		Суп из св. капусты с рыб.	200/10	16.30	256	2.8	5.8	13.9
	2 блюдо		Картофель по-французски	150	41.40	365	19.6	8.6	6.9
	гарнир								
	сладкое		Морож.	200	10.60	108	0.6	0	29
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб французский	35	8.60	142	4.6	0.4	29.2
					452				

Отд./корп

День

9

и	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо		каша грисобая	220/10	45.10	240	1.3	38	9.2
	гор.напиток		какао	200	13.50	165	0	0	30.6
	хлеб		булочки с корицей	30/30	56.60	236	17.88	244	41.8
	фрукты								
	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с мясом	220/10	18.90	220	2.0	4.3	10.0
	2 блюдо		идеальный салат	60	38.50	245	1.6	8.6	6.9
	гарнир		рис отварной	150	16.50	179	3.96	8.1	14.0
	сладкое		кошачий	220	11.10	108	1.6	0	2.9
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		пшеничный		2.40	142	4.6	0.4	29.2

заказ

меню

Отд./корп

День

10

и	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо		чечека омбав.	150	15-15	156	8,9	4,1	39,84
	гор.напиток		чай с сахаром	200	5-30	58	0,2	0	15,0
	хлеб		хлеб пшенич.	35	4-50	41	13,5	16,3	15,5
			комлема киф.	80	14-80	182	19,6	8,6	6,9
			фрукт		25-25				
	фрукты								
	закуска								
	1 блюдо		суп рассольник с курицей	250/10	20-10	285	3	4,5	20,1
	2 блюдо		картофель по-домашнему	130	11-50	365	19,6	8,6	6,9
	гарнир								
	сладкое		компот из ягод	200	11-10	108	0,6	-	2,9
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	30	8-10	142	4,6	0,4	29,2

Всего

заказ