

Утверждаю

Директор МБОУ «Ошлапецкая ОШ»

О.Н.Краюшкина

Приказ №28/1 от «31» августа 2020 г.

Примерное меню на 2020-2021 учебный год.

День №1

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,080	152	0,100	190
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,200	126	0,250	157
3	Запеканка картофельная с мясом	0,200	298	0,250	372
4	Компот из апельсинов	0,160	112	0,200	140
5	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
6	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,7	821	0,875	1025

День №2

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Сырники со сгущенным молоком	0,096	336	0,120	420
2	Суп гороховый	0,2	112	0,250	140
3	Рожки	0,16	251	0,200	314
4	Котлета мясная	0,08	104	0,100	130
5	Чай	0,16	48	0,200	60
6	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,724	908	0,905	1135

День №3

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат из свежих помидоров	0,08	51	0,100	64
2	Борщ с капустой и картофелем	0,2	112	0,250	140
3	Пюре картофельное	0,16	138	0,200	173
4	Гуляш	0,1	125	0,125	156
5	Сок	0,16	72	0,200	90
6	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
7	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,76	631	0,950	789

День №4

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат из свежих огурцов, яйцо	0,096	58	0,120	72
2	Щи со свежей капустой	0,2	74	0,250	92
3	греча	0,16	282	0,200	352
4	Тефтели с рисом	0,088	298	0,110	372
5	Компот из свежих яблок	0,16	54	0,200	68
6	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
7	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,764	899	0,955	1122

День №5

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Винегрет	0,08	154	0,100	192
2	Рассольник	0,2	96	0,250	120
3	Картофель в молоке	0,2	242	0,250	302
4	Сосиска	0,04	148	0,050	185
5	Компот из ягод	0,16	98	0,200	122
6	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
7	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,74	871	0,925	1087

День №6

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат из солёных огурцов	0,08	43	0,100	54
2	Суп фасолевый	0,2	109	0,250	136
3	Жаркое по домашнему	0,24	292	0,300	365
4	Компот из груш	0,16	54	0,200	68
5	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
6	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,74	631	0,952	789

День №7

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат из свежей капусты	0,08	66	0,100	82
2	Суп рисовый с фрикадельками	0,2	309	0,250	386
3	Пюре картофельное	0,16	138	0,200	173
4	Кура отварная с соусом	0,096	88	0,120	110
5	Компот из сухофруктов	0,16	60	0,200	75
6	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
7	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,756	794	0,945	992

День №8

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат из свёклы	0,08	68	0,100	85
2	Суп вермишелевый	0,2	94	0,250	117
3	Рис	0,16	247	0,200	309
4	Котлета рыбная	0,08	164	0,100	205
5	Кисель	0,16	69	0,200	86
6	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,74	775	0,925	883

День №9

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Оладьи	0,12	291	0,150	364
2	Суп рыбный	0,2	136	0,250	170
3	Пюре картофельное	0,16	138	0,200	173
4	Фрикадельки мясные	0,08	146	0,100	183
5	Чай с лимоном	0,16	48	0,200	60
6	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,748	816	935	1021

День №10

Обед

№	Наименование блюда	7-11 лет		12-18 лет	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Салат картофельный с овощами	0,08	94	0,100	118
2	Борщ с фасолью и сметаной	0,2	176	0,250	220
3	Вермишель	0,16	251	0,200	314
4	Колбаса отварная	0,04	148	0,050	185
5	Сок	0,16	72	0,200	90
6	Хлеб пшеничный	0,032	76	0,040	95
	Хлеб ржаной	0,028	57	0,035	71
	Итого	0,7	874	0,875	1093