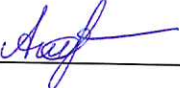


СОГЛАСОВАНО

с Родительским комитетом Верхолинской
основной общеобразовательной школы

 Е.В.Аксенова

« » _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Писковская средняя
общеобразовательная школа»

 Г.Н. Строганова

« » _____ 2022 г

**Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак и обед)
Верхолинской основной общеобразовательной школы,
филиала МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»
в 2022-2023 учебном году**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

д. Верхолино 2022

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	150гр	14,7	14	2,6	263	0,05	0,22	0,3	4,4	101,17	220,7	16,7	2,62
	печенье,батон пш.	50	6,02	5,3	8,05	173,85	0,2	6,4	0	0	0	0	15	2
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		20,82	19,3	25,65	494,85	0,27	6,63	0,31	4,4	113,17	237,2	37,7	5,42
Обед														
	Овощи(нарезка)	50	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
169	Свекольник со см,	300	8,6	13,3	11,7	292	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
645	Плов	200	15,26	16,4	38	530	0,1	1,8	0	0	18,51	0	0	2,29
	Хлеб	40	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	Компот из сух.фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Фрукт яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
	Итого		49,92	50,1	142,89	1581,83	0,47	37,03	0,63	7,1	293,68	344	175	17,09
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
469	Пудинг из творога	150	29,2	18,5	38,17	440	0,09	1,05	0,15	0	347,1	309	62,7	1,26
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		29,3	18,5	53,17	498	0,11	1,06	0,16	0	359,1	325,5	68,7	2,06
Обед														
79	Салат витаминный	60	5	4	14,8	149	0,16	11,37	0,16	3,5	44,9	72,87	25,76	2,08
191	Щи с кваш,капусты	300	36,8	101	63,1	290	0,06	37,4	0,02	1,6	65,4	31	35,3	2
679	Греча отварная с маслом	170	5,4	6,1	26,3	343	0	0	1,39	3,07	163,99	26,57	1,7	1,44
591	Гуляш мясной	100	12,16	13,84	9,6	265	0	0	0	2,32	10,32	118	18,72	1,84
	Хлеб	40	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Сок	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
1050	Выпечка	60	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
	Итого за день		118,56	195,54	385,37	1985	0,44	64,98	1,75	11,79	744,51	667,14	184,58	14,22

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
	Каша геркулесовая	200	6,97	8,13	34,7	302	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
959	Какао	200	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	120,88	89,91	13,99	1
Итого			5,3	12,7	39,3	278	0,088	1	0,01	0	129,05	89,91	13,99	1,612
Обед														
169	Борщ со свеж.капустой	300	8,6	13,3	11,7	291	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
59	Салат из витаминный	60	0,92	0,066	6,55	38,5	0,018	17,67	1,01	0,12	28,52	21,22	11,45	0,43
608	Котлета мясная	80	12,16	13,84	9,6	263	0	0	0	2,32	10,32	117,92	18,72	1,84
688	Макароны отварн. с масл	180	5,42	4,64	30,87	481	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
Хлеб		50	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Фрукт яблоко		200	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
Итого за день			37,1	45,646	153,12	1568	0,226	46,38	1,49	5,14	335,99	346,85	344,56	40,782
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
315	Каша рисовая	250	6,2	9,2	23,2	320	0,088	1,32	65	0,078	157,1		17,78	0,502
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
1050	Выпечка	60	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
Итого			33,2	70,6	222,7	772	0,166	1,68	65,03	0,078	233,27	21,5	34,78	3,714
Обед														
Огурец(нарезка)		40	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
209	Суп полевой	250	5,46	5,16	17,03	170	0,111	20,35	0,87	1,42	85,6	116,22	30,13	2,09
510	Кура порционно	80	7	10,1	15	100	0,1	0,6	0	5,2	43,6	337,5	53,7	1,6
299	Картофельное пюре	150	4,2	30,7	6,8	188	0,054	1,81	0,32	0,79	204	131,9	19,98	0,45
Хлеб		50	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	Компот из сух.фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
Итого за день			54,5	117,06	314,37	1424,48	0,531	27,44	66,24	8,788	646,17	664,82	153,39	12,034

СОГЛАСОВАНО

с Родительским комитетом Верхолинской
основной общеобразовательной школы



Е.В. Аксенова

«__» _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Писковская средняя
общеобразовательная школа»



Г.Н. Строганова

«Документов»

_____ 2022 г

**Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак и обед)
Верхолинской основной общеобразовательной школы,
филиала МБОУ «Писковская средняя общеобразовательная школа»
в 2022-2023 учебном году**

Возрастная категория с 12 и старше

д. Верхолино 2022

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
438	Омлет натуральный	150гр	14,7	14	2,6	263	0,05	0,22	0,3	4,4	101,17	220,7	16,7	2,62
	печенье,батон пш.	50	6,02	5,3	8,05	173,85	0,2	6,4	0	0	0	0	15	2
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		20,82	19,3	25,65	494,85	0,27	6,63	0,31	4,4	113,17	237,2	37,7	5,42
Обед														
	Овощи(нарезка)	50	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
169	Свекольник со см,	300	8,6	13,3	11,7	292	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
645	ленивые голубцы	200	15,26	16,4	38	530	0,1	1,8	0	0	18,51	0	0	2,29
	Хлеб	40	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	Компот из сух.фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
	Фрукт яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
	Итого		49,92	50,1	142,89	1581,83	0,47	37,03	0,63	7,1	293,68	344	175	17,09
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
469	Пудинг из творога	150	29,2	18,5	38,17	440	0,09	1,05	0,15	0	347,1	309	62,7	1,26
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
	Итого		29,3	18,5	53,17	498	0,11	1,06	0,16	0	359,1	325,5	68,7	2,06
Обед														
79	Салат витаминный	60	5	4	14,8	149	0,16	11,37	0,16	3,5	44,9	72,87	25,76	2,08
191	Щи с кваш,капусты	300	36,8	101	63,1	290	0,06	37,4	0,02	1,6	65,4	31	35,3	2
679	Греча отварная с маслом	170	5,4	6,1	26,3	343	0	0	1,39	3,07	163,99	26,57	1,7	1,44
591	Гуляш мясной	100	12,16	13,84	9,6	265	0	0	0	2,32	10,32	118	18,72	1,84
	Хлеб	40	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Сок	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	36	12	0,6
	Итого за день		94,06	144,34	215,17	1735	0,43	64,63	1,73	11,79	688,51	662,14	173,58	12,42

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
315	Каша геркулесовая	250	6,97	8,13	34,7	378	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
959	Какао	200	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	120,88	89,91	13,99	1
Итого			12,27	20,83	74	656	0,208	2,29	0,06	0,77	281,27	124,74	244,9	2,902
Обед														
169	Борщ со свеж.капустой	300	8,6	13,3	11,7	291	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
59	Салат из витаминный	60	0,92	0,066	6,55	38,5	0,018	17,67	1,01	0,12	28,52	21,22	11,45	0,43
608	Котлета мясная	80	12,16	13,84	9,6	263	0	0	0	2,32	10,32	117,92	18,72	1,84
688	Макаронны отварн. с масл	180	5,42	4,64	30,87	481	0	2,1	0,16	0	63	0	160,5	28,5
Хлеб		50	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Фрукт яблоко		200	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
Итого за день			44,07	53,776	187,82	1946	0,346	47,67	1,54	5,91	488,21	381,68	575,47	42,072
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Завтрак														
315	Каша рисовая	250	6,2	9,2	23,2	320	0,088	1,32	65	0,078	157,1		17,78	0,502
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	10,2	14,3	144	0,048	0	0	0	8,172	0	0	0,612
1050	Выпечка	60	24,5	51,2	170,2	250	0,01	0,35	0,02	0	56	5	11	1,8
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	58	0,02	0,01	0,01	0	12	16,5	6	0,8
Итого			33,2	70,6	222,7	772	0,166	1,68	65,03	0,078	233,27	21,5	34,78	3,714
Обед														
Огурец(нарезка)		40	0,24	0	0,04	0,48	0	1,5	0	0	6,9	0	0	0,18
209	Суп куринный с макар изд	300	5,46	5,16	17,03	190	0,111	20,35	0,87	1,42	85,6	116,22	30,13	2,09
510	Рыба припущенная в ду	80	7	10,1	15	321	0,1	0,6	0	5,2	43,6	337,5	53,7	1,6
299	Картофельное пюре	180	4,2	30,7	6,8	188	0,054	1,81	0,32	0,79	204	131,9	19,98	0,45
Хлеб		50	4	0,5	25,4	88	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
200	Компот из сух.фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0	1,5	0,02	0	62	5,5	3,4	1,6
Итого за день			54,5	117,06	314,37	1665,48	0,531	27,44	66,24	8,788	646,17	664,82	153,39	12,034

