

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.
Н.Ф. ПОНОМАРЕВА С. ТРУБЕТЧИНО ДОБРОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждено:

по директором школы: _____ /О.В. Чиликина/

Приказ № ____ от _____ г.

**ТИПОВОЕ МЕНЮ (двухнедельное)
для учащихся 7 – 11 лет**

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Макароны с сыром	150	14,10	6,00	4,90	24,10	280,00
2	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
3	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:	400	20,30	9,95	6,40	63,30	439,00
ОБЕД							
1	Салат из капусты	60	5,45	0,85	3,05	5,19	51,54
2	Суп картофельный с бобовыми	200	5,38	4,39	4,22	13,06	107,80
3	Плов из м/птицы	240	41,23	20,30	17,00	35,69	377,00
4	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
6	Банан	100	25,50	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	860	85,49	29,52	25,55	122,74	833,82
ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	3,22
2	Какао с молоком	200	11,40	3,52	3,72	25,49	145,20
	Итого:	250	17,56	11,42	11,84	79,97	148,42
	Итого за день:	1510	123,35	50,89	43,79	266,01	1421,24
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная	150	16,17	6,66	11,00	22,64	230,00
2	Батон с маслом	50/10	15,88	3,06	9,44	18,28	170,00
3	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		410	35,03	9,92	20,44	54,92	428,00
ОБЕД							
1	Салат из солёных огурцов с луков	60	5,95	0,59	3,69	2,24	44,52
2	Борщ с капустой и картофелем	200	9,81	1,45	3,93	100,20	82,00
3	Рагу из овощей	150	9,22	2,29	11,00	14,44	166,00
4	Птица отварная	110	31,38	15,83	10,20	0,00	154,69
5	Компот из яблок	200	3,36	0,20	0,00	24,80	108,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		780	64,25	23,70	29,50	171,08	692,15
ПОЛДНИК							
1	Пирожок с повидлом	50	9,74	6,50	10,68	37,42	289,48
2	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		250	11,24	6,70	10,68	51,42	317,48
Итого за день:		1440	110,52	40,32	60,62	277,42	1437,63
СРЕДА (ДЕНЬ 3)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Суп вермишелевый	150	7,99	5,75	5,21	18,84	184,50
2	Батон с сыром	50/10	10,78	5,25	4,64	16,18	154,44
3	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		410	20,27	11,20	9,85	49,02	366,94
ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	60	4,52	1,60	5,00	7,70	83,20
2	Суп свекольный со сметаной	200	9,53	3,74	1,70	10,18	127,00
3	Картофельное пюре	150	12,30	3,00	53,00	21,00	153,00
4	Рыба с овощами	90	15,94	6,12	0,81	2,54	150,00
5	Компот из яблок	200	3,36	0,20	0,00	24,80	108,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		760	50,18	15,00	61,19	98,62	758,14
ПОЛДНИК							
1	Пирожок с повидлом	50	9,74	6,50	10,68	37,42	289,48
2	Ряженка	200	12,16	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	21,90	12,30	15,68	45,42	411,16

Итого за день:		1420	92,35	38,50	86,72	193,06	1536,24
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Запеканка с творогом	150	28,26	27,84	18,00	32,40	279,60
2	Кисель	200	3,94	1,36	0,00	29,02	116,19
Итого:		350	32,20	29,20	18,00	61,42	457,21
ОБЕД							
1	Салат с пом. и луком	60	9,43	0,68	3,71	2,83	47,46
2	Суп картофельный с мак. изделиями	200	4,81	2,15	2,27	13,71	83,80
3	Жаркое по- домашнему	240	54,68	7,33	12,30	14,91	265,00
4	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
6	Банан	100	25,50	0,60	0,60	14,64	66,34
Итого:		860	102,35	14,14	19,56	100,25	693,74
ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Йогурт	200	15,54	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	21,70	13,70	13,12	62,48	428,00
Итого за день:		1460	156,25	57,04	50,68	224,15	1578,95
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 5)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Омлет натуральный	150	25,78	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
3	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		400	33,46	18,22	23,66	41,85	426,93
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов	60	13,27	0,86	3,70	2,20	40,00
2	Щи из капусты с картофелем	200	7,47	17,23	14,11	6,79	222,49
3	Птица отварная	110	31,38	15,83	10,20	0,00	154,69
4	Макароны отварные	150	7,02	5,52	4,52	26,45	168,45
5	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20

6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		780	67,07	42,82	33,21	89,60	816,77
ПОЛДНИК							
1	Печенье	50	6,25	3,90	10,00	39,00	257,00
2	Кефир	200	18,00	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	24,25	9,70	15,00	47,00	363,00
Итого за день:		1430	124,78	70,74	71,87	178,45	1785,15
ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 6)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Каша манная	150	15,14	8,00	6,83	38,63	248,00
2	Кофейный напиток	200	6,70	3,12	2,66	14,18	93,34
3	Батон с сыром	50/10	10,78	5,25	4,64	16,18	154,44
Итого:		410	32,62	16,37	14,13	68,99	495,78
ОБЕД							
1	Салат из солёных огурцов с луком	60	5,95	0,52	3,07	1,57	35,88
2	Рассольник «Петербургский»	200	5,96	1,68	4,09	13,27	96,60
3	Биточки из м/птицы	90	27,92	6,90	8,50	9,40	129,90
4	Макароны	150	7,02	5,50	4,50	26,50	168,50
5	Фруктовый напиток	200	2,95	0,10	0,00	19,50	94,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
7	Яблоко	100	9,80	0,60	0,60	15,00	66,00
Итого:		860	64,13	18,64	21,44	114,64	727,82
ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		250	7,66	8,10	8,12	68,48	350,00
Итого за день:		1520	104,41	43,11	43,69	252,11	573,60
ВТОРНИК (ДЕНЬ 7)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая	150	15,18	2,32	3,96	28,97	161,00
2	Кофейный напиток	200	6,70	3,12	2,66	14,18	93,34
3	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
Итого:		400	26,58	9,19	8,12	68,35	385,34
ОБЕД							
1	Салат из белокачанной капусты	60	4,19	1,58	4,99	7,66	83,14

2	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	16,99	5,83	4,56	13,59	118,80
3	Котлета руб. из м/птицы	90	25,42	2,40	5,50	8,80	104,70
4	Картофельное пюре						
5	Компот из свежих яблок	200	3,36	0,20	0,00	24,76	108,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
7	Яблоко	100	9,80	0,60	0,60	14,64	66,34
Итого:		860	76,59	17,01	21,13	119,30	755,17

ПОЛДНИК

1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	18,00
Итого:		250	7,66	8,10	8,12	68,48	340,00
Итого за день:		1510	110,83	34,30	37,37	256,13	1480,51

СРЕДА (ДЕНЬ 8)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

1	Каша «Дружба»	150	15,18	6,32	10,18	26,34	223,16
2	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
3	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	18,00
Итого:		400	21,38	10,27	11,68	65,54	372,16

ОБЕД

1	Салат из свежих огурцов	60	13,27	0,46	3,65	1,43	40,38
2	Борщ с капустой и картофелем	200	9,81	1,45	3,93	100,20	82,00
3	Гуляш	110	88,51	19,72	17,89	4,76	168,20
4	Каша гречневая	150	6,47	7,46	5,61	35,84	230,45
5	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		760	125,99	32,47	31,76	203,56	752,17

ПОЛДНИК

1	Пирожок с повидлом	50	9,74	6,50	10,68	37,42	289,48
2	Ряженка	200	12,16	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	21,90	12,30	15,68	45,42	398,48
Итого за день:		1410	169,27	55,04	59,12	314,52	1519,81

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 9)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

1	Омлет натуральный	150	25,78	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	18,00
3	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
Итого:		400	33,46	18,22	23,66	41,85	416,93

ОБЕД

1	Салат из огурцов и помидоров	60	11,95	0,59	3,69	2,24	44,52
2	Суп с рыбными консервами	200	17,08	15,21	6,34	20,30	198,84
3	Плов из м/птицы	240	41,23	20,30	17,00	35,69	377,00
4	Фруктовый напиток	200	2,95	0,08	0,00	19,51	94,20
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		760	77,74	39,52	27,71	107,14	851,50

ПОЛДНИК

1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	18,00
Итого:		250	9,14	8,10	8,12	68,48	340,00
Итого за день:		1410	120,34	65,84	59,49	217,47	1608,43

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 10)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Каша пшённая	150	17,07	11,20	13,80	48,80	366,00
2	Батон с маслом	50	15,88	3,06	9,44	18,27	170,00
3	Кофейный напиток	200	6,70	3,12	2,66	14,18	93,34
Итого:		400	39,65	17,38	25,90	81,25	629,34
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	6,45	2,98	5,19	6,25	46,00
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,81	2,15	2,27	13,71	83,80
3	Жаркое по-домашнему	240	54,68	27,50	7,50	22,00	270,00
4	Компот из свежих яблок	200	3,36	0,16	0,00	24,76	108,00
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
6	Груша	100	12,38	0,60	0,60	14,64	66,34
Итого:		860	86,21	36,73	16,24	110,76	711,08
ПОЛДНИК							
1	Печенье	50	6,25	3,90	10,00	39,00	257,00
2	Кефир	200	18,00	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	24,25	9,70	15,00	47,00	441,12
Итого за день:		1510	150,11	63,81	57,14	239,01	1781,54

