

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела управления  
Роспотребнадзора

Кротова О.В.  
2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МКОУ «Алешинская основная  
общеобразовательная школа»  
Г.М. Симонова  
2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся  
МКОУ «Алешинская основная общеобразовательная  
школа»»  
на 2020/2021 учебный год  
для обучающихся 5-9-х классов

№ по рецепту иной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная молочная	220	6,00	6,40	30,60	196
	Батон нарезной с маслом, сыром	30/10/15	4,57	9,94	30,61	232,4
	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,40	0,20	14,20	56
	<b>Итого:</b>					484,4
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Запеканка творожно- морковная со сметанным соусом	220/20	6,83	6,14	12,89	123
	Батон с маслом	30/10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	<b>Итого:</b>					418,9
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак :</b>					
	Каша кукурузная на молоке	220	5,8	9,2	31,80	240
	Батон нарезной с маслом	30x10	4,57	9,94	30,61	232,4
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	<b>Итого:</b>					624,4
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет натуральный	160	5,83	5,14	11,89	117
	Батон нарезной	30	3,50	2,90	20,90	214
	Чай (Вит С) с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56

	Пирог	120	15,9	6,15	30,21	390,0
	<b>Итого:</b>					777,0
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	100/10/50	7,9	15,7	15	229,2
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	<b>Итого:</b>					589,4
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Оладьи со сметаной	220/20	20,0	33,4	3,8	298,6
	Кисломолочный продукт	100	5,00	3,20	8,50	85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	<b>Итого:</b>					535,6
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная на молоке с маслом	220/10	20,07	11,83	3,05	119,05
	Бутерброд с маслом, колбасой	30/10/30	2,3	8,3	24,3	138,3
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	Творожный пирог	120	15,9	6,15	30,21	390
	<b>Итого:</b>					705,55
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	220	5,00	6,20	32,00	194
	Батон нарезной с маслом	30/10	7,50	2,90	50,90	264
	Яйцо курин	60	7,62	6,54	0,42	94,2
	Какао на молоком	200	12,00	9,6	142,4	674
	<b>Итого:</b>					1226,2
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,8	9,2	31,80	240
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,7	7,9	7,3	117,3
	Кофейный напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	186,5
	<b>Итого:</b>					543,8
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	Пудинг творожный с изюмом	220	20,41	16,01	21,95	313,5
	Бутерброд с сыром	30/10	8,8	13,4	16	215,8
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	<b>Итого:</b>					587,5