РАЗРАБОТАНО: _____

СОГЛАСОВАНО: _____

Примерное 10-дневное меню

МБОУ «Павловская СОШ»

Примерное 10-дневное меню составлено на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека с учетом СанПин 2.4.5.2409-08. в части п.6.5.

№ рецептуры	Прием пищи / наименование блюда/	1-4 классы	5-11 классы
		Выход блюд (гр)	Выход блюд (гр)
	1 НЕДЕЛЯ		
	ПОНЕДЕЛЬНИК		
	ЗАВТРАК		
95	Каша гречневая молочная	200/5	200/5
188	Кнели из курицы с рисом	70	70
271	Чай с сахаром	200	200
342	сыр	15	15
	Хлеб пшеничный	25	25
	ОБЕД		
	Огурец свежий/ соленый	60	60
43	Суп крестьянский	200	250
196	Греча рассыпчатая	150	150
181	Тефтели мясные	70	80
271	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	ВТОРНИК		
	ЗАВТРАК		
117	Омлет натуральный	130	130
189	Котлета мясная	70	70
258	Кофейный напиток	200	200
	Хлеб пшеничный	25	25
	фрукт	100	100
	ОБЕД		
22	Салат из свеклы с чесноком	60	60
42	Суп картофельный с рыбой	200	250
204	Макароны отварные	100	150
189	Котлета мясная	70	80
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	СРЕДА		
	ЗАВТРАК		
125	Запеканка морковно-творожная	150/50	150/50
344	Масло сливочное	10	10
365	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный	25	25
	ОБЕД		
55	Суп щи	200	250
	Икра кабачковая	30	30
216	Пюре картофельное	100	150
156	Тефтели рыбные	70	80
255	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	ЧЕТВЕРГ		
	ЗАВТРАК		
216	Пюре картофельное	150	150
156	Тефтели рыбные	70	70
342	сыр	15	15
	Хлеб пшеничный	25	25

242	Какао с молоком	200	200
	ОБЕД		
4	Салат из свежей капусты	60	60
39	Суп с макаронными изделиями	200	250
201	Рис отварной	100	150
190	Курица в соусе с томатом	70	70
365	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	ПЯТНИЦА		
	ЗАВТРАК		
204	Макароны отварные	150	150
192	Птица отварная в соусе	70	70
271	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный	25	25
	фрукт	100	100
	ОБЕД		
9	Салат из свежей моркови	60	60
37	Суп гороховый	200	250
163	Жаркое по-домашнему	180	200
271	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	2 НЕДЕЛЯ		
	ПОНЕДЕЛЬНИК		
	ЗАВТРАК		
103	Каша пшенная	200/5	200/5
181	Тефтели мясные	70	70
242	Какао с молоком	200	200
344	Масло сливочное	10	10
	Хлеб пшеничный	25	25
	ОБЕД		
	Помидоры свежие/соленые нарез	60	60
34	Суп рассольник	200	250
204	Макароны отварные	150	150
188	Кнели из курицы с рисом	70	80
247	Кисель	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	ВТОРНИК		
	ЗАВТРАК		
124	Запеканка творожная со сгущ.мол.	100/50	100/50
	Чай с молоком	200	200
342	сыр	15	15
	Хлеб пшеничный	25	25
	ОБЕД		
	Огурец свежий/соленый в нарезке	60	60
	Суп с крупой	200	250
210	Капуста тушеная	150	150
289	Биточек мясной	70	80
256	Компот из свежих яблок с лимон	200	200
	Хлеб ржаной	25	50

	СРЕДА		
	ЗАВТРАК		
100	Каша овсяная	200/5	200/5
189	Котлета мясная	70	70
247	кисель	200	200
	Хлеб пшеничный	25	25
344	Масло сливочное	10	10
	фрукт	100	100
	ОБЕД		
19	Салат из моркови со свеклой	60	60
45	Суп молочный	250	250
201	Рис отварной	100	150
192	Птица отварная в соусе	50	70
271	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	ЧЕТВЕРГ		
	ЗАВТРАК		
196	Греча рассыпчатая	150	150
190	Курица в соусе с томатом	50	70
342	сыр	15	15
365	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб ржаной	25	25
	ОБЕД		
	Капуста квашенная	60	60
36	Суп овощной	200	250
216	Пюре картофельное	100	150
181	Фрикадельки мясные	70	80
255	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржаной	25	50
	ПЯТНИЦА		
	ЗАВТРАК		
93	Каша Дружба	200/5	200/5
181	Фрикадельки мясные	70	70
258	Кофейный напиток	200	200
	Хлеб ржаной	25	25
	фрукт	100	100
	ОБЕД		
2	Салат витаминный	60	60
27	Суп борщ	200	250
196	Греча рассыпчатая	150	150
189	Котлета мясная	70	80
365	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб ржаной	25	50