

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»



Горбунова В.И.

Приказ № 355-О от 31.08.2021

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся
от 7 до 11 лет**

д. Согом
2021

Понедельник (1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	макаронные изделия отварные с сыром	200		275	12,1	10,1	34
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (груша)	100		47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		67	452,5	14,88	10,64	77,06
	Обед						
1	салат картофельный с кукурузой и морковью	100		162	3,1	6,9	21,9
2	суп крестьянский с крупой	250		112,5	2,13	5,1	14,55
3	котлета из говядины с соусом	100 (80\20)		248,64	14,77	15,29	13
4	каша рисовая рассыпчатая	150		219	3,7	6,1	37,31
5	компот из изюма	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	893,64	26,28	33,63	124,62
	Итого:		168	1346,14	41,16	44,27	201,68

Вторник (1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	каша манная молочная	200		215,4	6,2	14,86	30,86
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	сыр порциями	20		52,8	3,96	3,96	0,3
5	фрукт (яблоко)	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого:		67	445,7	12,94	19,46	73,72
	Обед						
1	салат из капусты с морковью	100		136	1,6	10,1	9,6
2	рассольник ленинградский	250		121,25	2,05	5,25	16,25
3	тефтели рыбные	100		121	8,7	5,3	9,6
4	картофельное пюре	200		184	4,2	8,8	21,8
5	компот из св. плодов или ягод	200		96	0,5	0,2	23,1
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	728,75	19,33	29,89	98,11
	Итого:		168	1174,45	32,27	49,35	171,83

Среда (1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	суп молочный с крупой (кр. Гречн)	250		164,5	6,025	6,45	20,65
2	какао с молоком	200		144	3,6	3,3	25
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (апельсин)	100		44	0,9	0,1	9
	Итого:		67	423	12,805	10,09	72,41
Обед							
1	салат картофельный с зеленым горошком и солеными огурцами	100		99	1,8	6,2	8,9
2	суп с мак. изделиями и картофелем	250		141,65	2,3	7,25	16,59
3	тефтели из говядины с рисом	100		221	9,5	15,3	11,4
4	капуста тушенная	200		126	7,4	7,2	7,8
5	чай сахаром	200		60	0,1		15
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	718,15	23,38	36,19	77,45
	Итого:		168	1141,15	36,185	46,28	149,86

Четверг (1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	каша ячневая молочная	200		271,2	6,4	11,4	35,76
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (груша)	100		47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		67	448,7	9,18	11,94	78,82
Обед							
1	салат из свеклы с зеленым горошком	100		93	1,7	6,3	7,3
2	щи из св. капусты со сметаной	250\10		103,4	2	6,98	8,1
3	жаркое по-домашнему	220		379	26	23,5	16,6
4	компот из апельсинов с яблоками	200		93	0,5	0,2	22,2
5	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	738,9	32,48	37,22	71,96
	Итого:		168	1187,6	41,66	49,16	150,78

Пятница (1-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	омлет натуральный	130		212	11,2	17,4	3
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (мандарин)	100		38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		67	380,5	14,38	17,84	43,26
	Обед						
1	салат из св. помидоров	100		110	1	10,2	3,5
2	суп картофельный с клецками	250		63,25	1,2	2,6	8,78
3	гуляш из говядины	50\50		212,14	14,7	15,71	3
4	каша гречневая рассыпчатая	150		253,05	8,55	7,85	37,08
5	компот из кураги	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	789,94	28,03	36,6	90,22
	Итого:		168	1170,44	42,41	54,44	133,48

Понедельник (2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	каша геркулесовая молочная	200		287,4	8,56	14,12	31,52
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	сыр порциями	20		52,8	3,96	3,96	0,3
5	фрукт (банан)	100		96	1,5	0,5	21
	Итого:		67	566,7	16,4	18,82	85,58
	Обед						
1	салат из св. огурцов и помидоров	100		64	0,9	5,1	3,6
2	суп карт. с бобовыми (1-й вариант)	250		108	2,3	4,25	16,19
3	печень говяжья по-строгановски	110		213	18	13,8	4,3
4	картофельное пюре	200		184	4,2	8,8	21,8
5	компот из изюма	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	720,5	27,98	32,19	83,75
	Итого:		168	1287,2	44,38	51,01	169,33

Вторник (2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100\25		256,5	7,43	7,73	39,13
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (мандарин)	100		38	0,8	0,2	7,5
	Итого:		67	425	10,61	8,17	79,39
	Обед						
1	салат картофельный с кукурузой и морковью	100		162	3,1	6,9	21,9
2	свекольник	250		97	2,18	4,45	12,03
3	рыба тушеная в томате с овощами	140		143	13,3	7,2	6,3
4	макароны отварные	150		144,9	5,66	0,68	29,04
5	напиток из шиповника	200		97	0,7	0,3	22,8
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	714,4	27,22	19,77	109,83
	Итого:		168	1139,4	37,83	27,94	189,22

Среда (2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
	Завтрак						
1	каша пшенная молочная	200		283,6	7,8	9,46	35,8
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	фрукт (груша)	100		47	0,4	0,3	10,3
	Итого:		67	461,1	10,58	10	78,86
	Обед						
1	винегрет	100		130	1,3	10,8	6,8
2	суп крестьянский с крупой	250		112,5	2,13	5,1	14,55
3	плов из отв. говядины	250		440	18,9	18,6	49,2
5	кисель	200		122	1,4		29
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	875	26,01	34,74	117,31
	Итого:		168	1336,1	36,59	44,74	196,17

Четверг (2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	суп молочный с мак изделиями	250		182,5	7,13	6,58	23,73
2	какао с молоком	200		144	3,6	3,3	25
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	сыр порциями	20		52,8	3,96	3,96	0,3
5	фрукт (яблоко)	100		47	0,4	0,4	9,8
	Итого:		67	496,8	17,37	14,48	76,59
Обед							
1	салат из св. огурцов	100		102	0,7	10,1	2
2	борщ из св. капусты	250		95	1,83	5	10,65
3	фрикадельки из говядины с соусом	100		180	11	11,7	7,8
4	каша гречневая рассыпчатая	150		253,05	8,55	7,85	37,08
5	компот из кураги	200		81	0,3		20,1
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	781,55	24,66	34,89	95,39
	Итого:		168	1278,35	42,03	49,37	171,98

Пятница (2-ая неделя)

№ п. п.	Наименование блюд	Выход блюд, г	цена, руб.	Энерг. ценность	Химический состав		
					Ккал	Б	Ж
Завтрак							
1	каша кукурузная молочная	200		240	6,2	14,86	37
2	чай сахаром	200		60	0,1		15
3	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
4	фрукт (апельсин)	100		44	0,9	0,1	9
	Итого:		67	414,5	9,48	15,2	78,76
Обед							
1	салат из свеклы с чесноком	100		131	1,5	10,1	8,5
2	суп с мак. изделиями и картофелем	250		141,65	2,3	7,25	16,59
3	тефтели из говядины в молочном соусе	100		170	10,3	10,7	8
4	картофельное пюре	200		184	4,2	8,8	21,8
5	чай сахаром	200		60	0,1		15
6	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	17,76
	Итого:		101	757,15	20,68	37,09	87,65
	Итого:		168	1171,65	30,16	52,29	166,41