

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа "Средняя школа им. В.Л. Аншукова с. Великовисочное"**

Утверждаю _____
директор ГБОУ НАО "СШ им. В.Л. Аншукова с. Великовисочное"

А.В. Ермаков

31 августа 2020 года

**Примерное меню для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет
(с учётом организации питания для воспитанников пришкольного интерната
по субботам и воскресеньям)**

Норма белки	Норма жиры	Норма углеводы	Норма калорийность	Норма витамин С
77,00	79,00	335,00	2 350,00	70,000

День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Прием пищи						
Номер по Блюдо						
сборнику						
День 1 (Понедельник) из14	2 333	76,72	77,00	319,12	2 245,43	62,34
ЗАВТРАК	460	15,79	14,87	73,18	477,16	0,93
701 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
12/1 Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
174 Каша вязкая молочная из риса с маслом	160	4,57	8,27	32,72	224,00	0,73
209 Яйца вареные	40	5,08	4,80	0,28	63,00	
ОБЕД	760	20,11	31,10	86,94	706,40	24,52
9 Колбаса (порциями) отварная	80	10,24	17,76	1,20	206,00	
18/2 Суп картофельный с макаронными изделиями №18/2	200	1,80	1,20	12,20	64,00	2,40
348 Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	
71 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,08	1,14	7,20	2,94
2 Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
145 Картофель, тушенный с луком	160	3,34	11,28	22,51	208,00	19,18
ПОЛДНИК	273	8,05	11,59	49,68	324,94	8,09
399д Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
7 Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701 Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	
14 Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
УЖИН	580	22,41	13,98	71,80	497,13	27,39
105 Калупа тушенная №105	150	3,30	4,91	14,10	113,00	24,71
24 Салат "Студенческий" №24	70	2,57	7,35	4,32	93,33	1,34
260 Тефтели рыбные паровые	80	10,66	1,00	7,98	84,00	1,34
10/1 Чай	200			9,20	34,00	
1 Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2	260	10,38	5,48	37,52	239,80	1,40
401 Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
1 Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
День 2 (Вторник) из14	2 413	73,82	56,49	315,75	2 042,53	66,77
ЗАВТРАК	633	12,08	10,04	75,70	431,36	21,37
4/4 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	3,52	4,80	17,92	126,40	0,48
7 Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
11/1 Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
прод Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
ОБЕД	780	23,85	19,11	95,63	642,47	21,59
3/3 Картофельное пюре	150	3,15	4,20	22,35	135,00	10,80
377 Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40	1,98
13 Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №13	70	1,05	5,25	2,92	63,00	2,22
42 Суп картофельный с бобовыми №42	200	5,40	3,30	15,60	115,00	5,68
2 Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
228 Рыба, припущенная в молоке (треска)	80	9,81	5,46	2,28	97,07	0,91
ПОЛДНИК	300	10,82	5,20	49,46	276,50	4,00
399г Сок яблочный	200	1,00		20,20	85,34	4,00
701 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
209 Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
УЖИН	500	18,97	16,24	70,10	499,47	17,07
10/1 Чай	200			9,20	34,00	
14 Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71 Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	15,40	12,25
1 Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
291 Плов из курицы	160	13,56	8,37	28,59	244,27	4,82
УЖИН 2	220	8,10	5,90	24,86	192,74	2,74
400 Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
прод Сухари	20	2,00	0,46	14,76	79,40	
День 3 (Среда) из14	2 250	74,33	90,67	300,33	2 323,89	127,59
ЗАВТРАК	420	23,42	28,55	74,71	651,66	2,17
16/5 Запеканка из творога с яблоками	150	15,00	17,10	27,30	340,50	1,65
201 Какао с молоком №201	200	3,60	3,80	18,30	117,00	0,52
701 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
14 Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД	680	18,14	20,79	79,37	576,23	18,02
35 Рассольник ленинградский со сметаной №35	200	1,90	4,10	12,50	95,00	5,36
14 Салат "Мишат" №14	70	1,17	5,83	4,43	75,83	1,75
348 Компот из груши сушеной	200	0,35	0,09	29,37	120,40	1,20
2 Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,00	
269 Рагу из курицы	150	10,77	10,05	13,03	186,00	9,71
ПОЛДНИК	410	4,60	2,74	61,60	298,54	88,72
171 Пирожки печеные с яблоками №171	50	2,56	2,06	18,72	103,34	0,72
прод Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00
338 Груши (свежие)	160	0,64	0,48	16,48	75,20	8,00
УЖИН	520	20,23	33,36	62,01	628,32	18,08
278 Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,66	0,01
12/1 Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
14 Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1 Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	139,80	
2 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	