

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Калининская СОШ»

\_\_\_\_\_  
/М.В. Максимов

«    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:  
Начальник ТО УРПН по РХ в городах Черногорске,  
Сорске, Богградском и Усть-Абаканском районах

\_\_\_\_\_  
/ Поцикайло О.В.

«    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ПРИМЕРНОЕ**

### **десятидневное меню**

**МБОУ «Калининская средняя общеобразовательная школа»**

**Возрастная категория: 7 – 11 лет**

**1 неделя 7-11 лет**

норма	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход
150-200	Каша гречневая молочная вязкая	160/3	Сырники из творога	150/10	Каша манная молочная жидкая	160/3	Омлет натуральный	150/5	Суп молочный с макаронными изд.	200
	Сыр	15					Сосиски, сардельки отварные	100/5	Сыр	15
	Масло сливочное	10			Масло сливочное	40				
200	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	200	Чай с молоком сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	35
	Сок фруктовый	200			Сак фруктовый	200			Сок фруктовый	200
60-100	Салат «Здоровье»	60	Салат «Мишат»	60	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	60	Салат из свеклы с раст. маслом	60	Салат из белокочанной капусты	90
200-250	Рассольник ленинградский	250/5	Суп картофельный с бобовыми	200	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	Суп картофельный с крупой	200	Щи по- уральски (с крупой)	250/10
80-120	Рыба отварная с соусом польским	80/20	Гуляш	80/50	Тефтели из говядины с рисом	100/25	Биточки	80	Курица отварная	100
150-200	Картофель отварной с маслом	150/3	Макаронные изделия отварные	180/6	Капуста тушеная	150	Каша рисовая рассыпчатая	150/3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5
200	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из свежих плодов	200	Компот из свежих плодов	200	Кисель из яблок	200	Компот из смеси сухофруктов	200
	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	100
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50

**2 неделя 7-11 лет**

норма	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход	блюдо	выход
150-200	Сырники из творога	150/10	Омлет натуральный	150/5	Каша молочная «Дружба»	160/3	Суп молочный с овощами	250	Плов с изюмом	160
							Сыр	15		
			Масло сливочное	10	Масло сливочное	5	Масло сливочное	10		
200	Чай с молоком и сахаром	200	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром	200	Кофейный напиток	200	Чай с молоком и сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	75	Хлеб пшеничный	40
			Сок натуральный	200	Сок фруктовый	200			Сок фруктовый	200
60-100	Салат из моркови	60	Салат «Школьный» с раст. маслом	90	Салат из свеклы с изюмом	60	Салат из белокочанной капусты	90	Салат «Студенческий»	60
200-250	Суп картофельный с клецками	200/25	Уря с птицей	200/25	Суп крестьянский с крупой	200	Уха с крупой	250/25	Суп картофельный с лапшой домашней	200
80-120	Шницель	80	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	Куры вареные	80	Котлета «Здоровье»	90	Тефтели с рисом	100/25
150-200	Макаронные изделия отварные	180/6	Картофельное пюре	150	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	Капуста тушенная	160	Рагу из овощей	160
200	Кисель из концентрата	200	Компот из свежих плодов	200	Кисель из яблок	200	Чай с сахаром	200	Компот из свежих плодов (груши)	200
			Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	30