

УТВЕРЖДАЮ
директор БОУ «Петелинская ООШ»
_____ М.М. Аблов

**БОУ « ПЕТЕЛИНСКАЯ ООШ»
НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ ОТ 7-10 ЛЕТ
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	Пон едел ьник	
							Первый		
Школа	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Кал ори yno сть		Белки	Жиры	Угле вод ы
Прием пищи	закуска	54	Огурец в нарезке	80		11.3	0.60	0.10	2.00
	2 блюдо	27	Мясо птицы запеченое	100		225,0	17,92	14,58	5,62
	гарнир	30	Макаронные изделия отварные	150		224,60	7,360	6,02	35,2 6
	сладкое	33	Чай с сахаром	200		28,000	0,200	0,000	14,0 00
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40		164,400	6,400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.								
			Фрукт	100					
	ИТОГО					653,00	31,94	23,42	85,4 0
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	Втор ник	
							Второй		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Кал ори yno сть		Белки	Жиры	Угле вод ы
Прием пищи	закуска	54	Сыр твердых сортов в нарезке	15		53.70	3.50	4.40	0.00
	1 блюдо	8	Борщ со сметаной	200		125,250	1,810	4,910	125, 250
	сладкое	34	Какао на молоке	200		145,200	3,520	3,720	25,4 90
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40		164,400	6,400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.								
			Фрукт	100					
	ИТОГО					488,85	14,73	15,35	179,

									26
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп				День	Сред а
							Третий		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Кал ори yno сть		Белки	Жиры	Угле воды
Прием пищи	закуска	19	Свекла маслом растительн ым	60		56,340	0,860	0,650	5,02 0
	2 блюдо	43	Гречка по- купечески из птицы	210		471,250	25,380	21,250	44,6 10
	гарнир								
Пром произв	сладкое		Сок фруктовый	200		92,000	1,000	0,200	20,2 00
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничны й	40		164,400	6,400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.								
			Фрукт	100					
	ИТОГО					783,99	33,64	24,82	98,3 5
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп				День	Четв ерг
							Четверты й		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Кал ори yno сть		Белки	Жиры	Угле вод ы
Прием пищи	закуска	54	Помидоры в нарезке	80		17.10	0.90	0.20	3.00
	2 блюдо	24	Рыба запеченая с овощами в сметане	100		195,00	18,03	10,21	8,49 0
	гарнир	37	Рис припущенны й с маслом сливочным	150		212,900	3,840	4,350	38,2 00

	сладкое	32	Компот из сухофруктов	200		94,20	0,04	0,00	24,76
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40		164,40	6,40	2,72	28,52
	хлеб черн.								
			Фрукт	100					
	ИТОГО					683,60	29,21	17,48	102,97
БОУ "Петелинская ООШ"				Отд./корп				День	Пятница
							Пятый		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность		Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	закуска	62	Яйцо отварное	1 шт		78.5	6.4	5.8	0.4
	2 блюдо	54	Котлеты.биточки из говядины	100		423.10	30.32	34.67	10.70
	гарнир	31	Пюре картофельное	150		183,000	4,080	6,400	27,260
	сладкое	33	Чай с сахаром	200		28,000	0,200	0,000	14,000
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40		164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.								
			Фрукт	100					
	ИТОГО					876.90	47.400	49.49	80.88
БОУ "Петелинская ООШ"				Отд./корп				День	Понедельник
							Шестой		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность		Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Закуска	54	Огурец в нарезке	80		11.3	0.6	0.1	2.0
	2 блюдо	40	Котлеты(мясные)	100		223,000	11,780	12,910	14,900
	гарнир	29	Каша гречневая с	150		307,260	9,940	7,480	47,780

			маслом сливочным					
	сладкое	33	Чай с сахаром	200	28,000	0,200	0,000	14,0 00
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.							
			Фрукт	100				
	ИТОГО				733,66	28,92	23,21	107, 20
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	Втор ник
							Седьмой	
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле вод ы
Прием пищи	закуска	54	Помидоры в нарезке	80	17.1	0.9	0.2	3.0
	1 блюдо							
	2 блюдо	42	Печень по строгановски	100	162,310	17,430	11,640	7,10 0
	гарнир	30	Макаронные изделия отварные	150	224,600	7,360	6,020	35,2 60
	сладкое	32	Компот из сухофруктов	200	94,200	0.40	0,000	24,7 60
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6.40	2,720	28,5 20
	хлеб черн.							
			Фрукт	100				
	ИТОГО				662,51	32.13	20,58	98,6 4
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	Сред а
							Восьмой	
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле вод ы
Прием пищи	закуска	54	Сыр твердых сортов в нарезке	15	53.7	3.5	4.4	0.0
	1 блюдо	13	Рассольник по- ленинградск	200	120,750	2.100	5,110	16,5 90

			и					
	2 блюдо							
	гарнир							
	сладкое	34	Какао на молоке	200	145,200	3.500	3,720	25,4 90
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6.400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.							
			Фрукт	100				
	ИТОГО				483,35	15.52	15,95	70,6 0
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	Четв ерг
						Девятый		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле вод ы
Пром произв	закуска	54	Ватрушка с повидлом	100	212.2	6.040	4.2	3 8.08
Прием пищи	2 блюдо	24	Рыба запеченая с овощами в сметане	100	195,000	18.030	10,210	8,49 0
	гарнир	31	Пюре картофельное	150	183,000	4.080	6,400	27,2 60
	сладкое	33	Чай с сахаром	200	28,000	0.200	0,000	14,0 00
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6.400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.							
			Фрукт	100				
	ИТОГО				791,40	32.71	23,33	9827
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	Пятн ица
						Десятый		
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле вод ы
Прием пищи	закуска	19	Свекла маслом растительны м	60	56,340	0,860	0,650	5,02 0
	2 блюдо	41	Плов из мяса птицы	210	471,000	25.280	21,250	44,6 10

	гарнир							
Пром произв	сладкое	34	Сок фруктовый	200	92,000	1.000	0,200	20,2 00
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6.400	2,720	28,5 20
	хлеб черн.							
			Фрукт	100				
	ИТОГО				780,40	32.78	24,17	103, 33

5-9 КЛАССЫ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

	ИТОГО				755,04	44,1	14,87	102,64
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	четвертый
								Четверг
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска							
ОБЕД	2 блюдо	24	Рыба запеченая с овощами в сметане	100	195,000	18,030	10,210	8,490
	гарнир	37	Рис припущенный с маслом сливочным	200	212,900	3,840	4,350	38,200
	сладкое	32	Компот из сухофруктов	200	94,200	0,040	0,000	24,760
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				683,6	28,31	17,48	102,89
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	пятый
								Пятница
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска							
	2 блюдо	54	Котлеты. Биточки из говядины	100	423,01	30,32	34,67	10,70
ОБЕД	гарнир	31	Пюре картофельное	210	183,000	4,080	6,400	27,260
	сладкое	33	Чай с сахаром	200	28,000	0,200	0,000	14,000
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				998,40	64,48	48,64	85,52
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	шестой
								Суббота
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	гор.блюдо	21	Омлет натуральный	150	267,930	14,270	22,160	2,620
	гор.напиток	33	Чай с сахаром	200	28,000	0,200	0,000	14,000
	хлеб	46	Батон	30	79,500	2,250	0,870	15,420
	ИТОГО				375,43	16,72	23,03	32,04

	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	седьмой
								Понедельник
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо							
ОБЕД	2 блюдо	40	Котлеты(мясные)	100	223,000	11,780	12,910	14,900
	гарнир	29	Каша гречневая с маслом сливочным	210	307,260	9,940	7,480	47,780
	сладкое	33	Чай с сахаром	200	28,000	0,200	0,000	14,000
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				722,66	28,32	23,11	105,20
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	восьмой
								Вторник
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска							
	1 блюдо							
ОБЕД	2 блюдо	42	Печень по строгановски	100	162,310	17,430	11,640	7,100
	гарнир	30	Макаронные изделия отварные	210	224,600	7,360	6,020	35,260
	сладкое	32	Компот из сухофруктов	200	94,200	0,040	0,000	24,760
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				645,51	31,23	20,38	95,64
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	девятый
								Среда
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска							
ОБЕД	1 блюдо	13	Рассольник по-ленинградски	250	120,750	2,100	5,110	16,590
	2 блюдо							
	гарнир							
	сладкое	34	Какао на молоке	200	145,200	3,520	3,720	25,490

	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				430,35	12,02	11,55	70,60
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	десятый
								Четверг
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	2 блюдо	24	Рыба запеченая с овощами в сметане	100	195,000	18,030	10,210	8,490
	гарнир	31	Пюре картофельное	210	183,000	4,080	6,400	27,260
	сладкое	33	Чай с сахаром	200	28,000	0,200	0,000	14,000
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				570,40	28,71	19,33	78,27
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	одиннадцатый
								Пятница
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска							
ОБЕД	2 блюдо	41	Плов из мяса птицы	260	471,000	25,380	21,250	44,610
	гарнир							
	сладкое	36	Сок фруктовый	200	92,000	1,000	0,200	20,200
	хлеб бел.	45	Хлеб пшеничный	40	164,400	6,400	2,720	28,520
	хлеб черн.							
	ИТОГО				727,40	32,78	24,17	93,33
	БОУ "Петелинская ООШ"			Отд./корп			День	двенадцатый
								Суббота
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	гор.блюдо	15	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	141,600	5,970	5,480	17,080
	сладкое	34	Чай с сахаром	200	145,200	3,520	3,720	25,490

	хлеб	46	Батон с маслом	30/10	79,500	2,250	0,870	15,420
					366,30	11,74	10,07	57,99