



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Межевская
средняя общеобразовательная школа имени
Д.П.Крутикова Межевского муниципального района
Костромской области
Смирнова А.В.

«01» февраля 2021 г.
(в редакции приказа от 14.11.2022 года № 80/1 - 0;
в редакции приказа от 07.02.2023 года № 8 -0;
в редакции приказа от 31.03.2023 года № 24/1 – 0)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ **для обучающихся (7 – 11 лет)**

МБОУ Межевская средняя общеобразовательная школа

(Примерное десятидневное меню МБОУ Межевская средняя общеобразовательная школа составлено согласно сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2017")

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов МБОУ Межевская средняя общеобразовательная школа имени Д.П.Крутикова (составлено согласно сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс 2017").

Рецептурный номер	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)
ЗАВТРАК, день 1		
ПТ	Батон	40
224	Запеканка из творога с морковью	150
376	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД, день 1		
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60
119	Суп гороховый	250
268	Биточек мясной	90
302	Гречка рассыпчатая	150
342	Компот из свежих яблок	200
341	Фрукт мандарин	100
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 2		
3	Бутерброд с сыром	40/15/5
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/5
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20
382	Какао с молоком	200
ОБЕД, день 2		
54	Салат из свеклы с яблоками	60
105 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Рассольник с мясом	250/15
284	Запеканка картофельная с мясом	240
389	Сок фруктовый	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 3		
1	Бутерброд с маслом	40/10
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5
379	Кофейный напиток на молоке	200
ПТ	Кондитерское изделие	20
ОБЕД, день 3		
71	Огурец свежий	60
82	Борщ с капустой и картофелем	250
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5
260	Гуляш из говядины	100
349	Компот из сухофруктов	200
338	Фрукт груша	100

ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 4		
ПТ	Батон	40
223	Запеканка из творога	150/10
377	Чай с лимоном	200/15/7
ОБЕД, день 4		
67	Винегрет овощной	60
108 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Суп - лапша с курицей	250/25
234	Котлета рыбная	90
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5
383 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 5		
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/5
376	Чай с сахаром	200/15
ПТ	Батон	40
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20
ОБЕД, день 5		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250
259	Жаркое по-домашнему из говядины	240
388	Напиток из плодов шиповника	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 6		
1	Бутерброд с маслом	40/10
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5
243	Сосиска отварная	90
379	Кофейный напиток на молоке	200
ОБЕД, день 6		
71	Огурец свежий	60
105 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Рассольник с мясом	250/15
268	Котлеты мясная	90
304	Рис отварной	150
342	Компот из свежих яблок	200
338	Фрукт банан	100
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 7		

3	Бутерброд с сыром	40/15/5
173	Каша вязкая молочная овсяная	200/5
377	Чай с лимоном	200/15/7
ОБЕД, день 7		
45	Салат из белокочанной капусты	60
119	Суп гороховый	250
157 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Ёжики мясные	90
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5
389	Сок фруктовый	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 8		
ПТ	Батон	40
222	Пудинг из творога (запеченный)	180/20
376	Чай с сахаром	200/15
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20
ОБЕД, день 8		
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60
108 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Суп- лапша с курицей	250/25
295	Котлеты рубленые из птицы	90
321	Капуста тушеная	150
349	Компот из сухофруктов	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 9		
1	Бутерброд с маслом	40/10
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10
382	Какао с молоком	200
ОБЕД, день 9		
59	Салат из моркови с яблоками	60
82	Борщ с капустой и картофелем	250
234	Котлета рыбная	90
304	Рис отварной	150
348	Компот из изюма	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 10		
3	Бутерброд с сыром	40/15/5
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5
377	Чай с лимоном	200/15/7
ПТ	Кондитерское изделие	20
ОБЕД, день 10		

20	Салат из свежих огурцов	60
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
5 УПКП от 05.05.2011	Рыба аппетитная	90
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5
383 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Кисель фруктовый	200
338	Фрукт яблоко свежее	100
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Межевская
средняя общеобразовательная школа имени
Д.П.Крутикова Межевского муниципального района
Костромской области
Смирнова А.В.

«01» февраля 2021 г.
(в редакции приказа от 14.11.2022 года № 80/1 - 0;
в редакции приказа от 07.02.2023 года № 8 -0;
в редакции приказа от 31.03.2023 года № 24/1 – 0)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся (12 – 18 лет)

МБОУ Межевская средняя общеобразовательная школа

(Примерное десятидневное меню МБОУ Межевская средняя общеобразовательная школа составлено согласно сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2017")

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов МБОУ Межевская средняя общеобразовательная школа имени Д.П.Крутикова (составлено согласно сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс 2017").

Рецептурный номер	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)
ЗАВТРАК, день 1		
ПТ	Батон	40
224	Запеканка из творога с морковью	200
376	Чай с сахаром	200/15
ОБЕД, день 1		
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100
119	Суп гороховый	250
268	Биточек мясной	100
302	Гречка рассыпчатая	180
342	Компот из свежих яблок	200
341	Фрукт мандарин	100
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 2		
3	Бутерброд с сыром	40/15/5
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/5
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20
382	Какао с молоком	200
ОБЕД, день 2		
54	Салат из свеклы с яблоками	100
105 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Рассольник с мясом	250/15
284	Запеканка картофельная с мясом	280
389	Сок фруктовый	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 3		
1	Бутерброд с маслом	40/10
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/7
379	Кофейный напиток на молоке	200
ПТ	Кондитерское изделие	20
ОБЕД, день 3		
71	Огурец свежий	100
82	Борщ с капустой и картофелем	250
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/6
260	Гуляш из говядины	100
349	Компот из сухофруктов	200
338	Фрукт груша	100

ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 4		
ПТ	Батон	40
223	Запеканка из творога	200/13
377	Чай с лимоном	200/15/7
ОБЕД, день 4		
67	Винегрет овощной	100
108 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Суп - лапша с курицей	250/25
234	Котлета рыбная	100
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/6
383 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 5		
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/5
376	Чай с сахаром	200/15
ПТ	Батон	40
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20
ОБЕД, день 5		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250
259	Жаркое по-домашнему из говядины	280
388	Напиток из плодов шиповника	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 6		
1	Бутерброд с маслом	40/10
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/7
243	Сосиска отварная	100
379	Кофейный напиток на молоке	200
ОБЕД, день 6		
71	Огурец свежий	100
105 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Рассольник с мясом	250/15
268	Котлеты мясная	100
304	Рис отварной	150
342	Компот из свежих яблок	200
338	Фрукт банан	100
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 7		

3	Бутерброд с сыром	40/15/5
173	Каша вязкая молочная овсяная	200/5
377	Чай с лимоном	200/15/7
ОБЕД, день 7		
45	Салат из белокочанной капусты	100
119	Суп гороховый	250
157 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Ёжики мясные	100
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/6
389	Сок фруктовый	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 8		
ПТ	Батон	40
222	Пудинг из творога (запеченный)	200/22
376	Чай с сахаром	200/15
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20
ОБЕД, день 8		
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100
108 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Суп- лапша с курицей	250/25
295	Котлеты рубленые из птицы	100
321	Капуста тушеная	180
349	Компот из сухофруктов	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 9		
1	Бутерброд с маслом	40/10
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10
382	Какао с молоком	200
ОБЕД, день 9		
59	Салат из моркови с яблоками	100
82	Борщ с капустой и картофелем	250
234	Котлета рыбная	100
304	Рис отварной	180
348	Компот из изюма	200
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40
ЗАВТРАК, день 10		
3	Бутерброд с сыром	40/15/5
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/7
377	Чай с лимоном	200/15/7
ПТ	Кондитерское изделие	20
ОБЕД, день 10		

20	Салат из свежих огурцов	100
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250
5 УПКП от 05.05.2011	Рыба аппетитная	100
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/6
383 "Рецептуры блюд питания уч-ся общеобр.учреждений" выпуск 4, Москва 2003 г.	Кисель фруктовый	200
338	Фрукт яблоко свежее	100
ПТ	Хлеб пшеничный	40
ПТ	Хлеб ржаной	40