

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I							
Завтрак	Повидло фруктовое	1\10	0,0	0,0	6,5	24	54-2з
	Шницель	1\100	13,2	6,2	14,3	166	498
	Каша гречневая с луком	1\150	7,57	12	40,95	312	198
	Чай с молоком	1\200	2,13	2,13	23,06	116	692
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Банан	1\100	1,1	0,3	14,7	62	
Итого за завтрак			28,73	22,5	128,64	799,27	
Обед	Икра свекольная	1\60	1,2	3,8	6,5	66	78
	Суп гороховый с курицей	1\200	5,8	5,1	21,8	160	139
	Тефтели	1\100	11	5,2	7,5	121	450
	Макароны отварные	1\150	5,1	9,1	34,6	244,5	332
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
	Чай с лимоном	1\200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	0,3	0,0	8,6	40	
Итого за обед			27,3	24,7	111	775,3	-
Итого за день			56,03	47,2	239,64	1574,57	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	1\200	4,1	6,2	33,4	205,8	54-16к
	Какао с молоко	1\200	4,9	5	32,5	190	693
	Масло сливочнос	1\10	0,01	8,3	0,06	77	54-19з
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Пряник	1\30	1,65	1,5	30,37	108	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Груша	1\100	0,3	0,0	8,6	38	
Итого за завтрак			15,69	22,87	134,06	771,07	
Обед	Икра морковная	1\60	1,1	3,8	5,7	64	54-12з
	Свекольник со сметаной	1\200	5,6	3,1	8,6	97,25	
	Шницель	1\100	11	5,2	7,5	121	450
	Рис припущенный	1\150	3,6	6,0	37	220,5	512
	Компот из изюма	1\200	0,4	0,0	15,7	106	638
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			25,3	19,6	91,3	1032,55	
Итого за день			40,99	42,47	225,36	1803,62	

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Пельмени отварные	1\150	13,35	22,35	29,4	378	719
	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,95	100,55	692
	Сыр	1\10	3,3	2,3	1,45	39,7	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Мармелад	1\20	0,0	0,0	15,2	60,8	
	Апельсин	1\100	0,5	0,0	27,4	43	
Итого за завтрак			25,05	29,2	118,52	783,32	
Обед	Салат из моркови с з\горошком	1\60	1,16	2,02	6,87	62,8	11
	Суп с вермишелью	1\200	2,3	2,1	20,0	99,8	140
	Котлеты куриные	1\100	18,6	13,5	18,2	271	498
	Картофельное пюре	1\150	3,1	6,7	21,9	163,5	206
	Компот из с\фруктов	1\200	0,06	0,0	31,4	106	233
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			28,82	25,82	115,17	786,9	-
Итого за день			53,33	55,02	233,69	1570,22	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Сырники	1\150	24,45	20,55	30,6	409,5	54-6т-2020
	Чай с лимоном	1\200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63	54-6з
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Яблоко	1\100	0,3	0,0	8,6	40	
Итого за завтрак			34,88	27,02	83,53	724,77	-
Обед	Салат из свеклы с изюмом	1\60	0,85	1,9	7,8	46,5	20
	Суп «Крестьянский на курином бульоне	1\200	2,3	5,1	13,8	106	54-11с
	Курица отварная	1\100	8,6	3,2	3,6	76	
	Макароны отварные	1\150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Напиток из шиповника	1\200	0,2	0,0	33,8	132	705
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
	Банан	1\100	1,1	0,0	14,7	62	
Итого за обед			21,75	20,8	124,7	750,8	-
Итого за день			56,63	47,82	208,23	1475,57	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»

Н.В. Полякова
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	1\200	11,6	17,2	46,6	396	333
	З\горошек консервированный	1\30	0,93	0,0	1,95	11,52	42
	Напиток Цикорий	1\200	0,58	0,58	5,2	28,34	692
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Банан	1\100	1,1	0,0	14,7	62	
Итого за завтрак			18,94	19,65	97,58	650,13	-
Обед	Огурец соленый	1\60	0,1	0,0	1,0	13,4	576
	Борщ со сметаной	1\200	1,68	4,24	14,56	103,12	110
	Плов с курицей	1\200	17,3	12,3	36,2	289,6	54-12м
	Сок фруктовый	1\180	0,0	0,0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			22,68	18,04	90,96	579,92	-
Итого за день			41,62	37,69	188,54	1230,05	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»

Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Вареники отварные	1\200	9,2	13,2	53	373,8	725
	Какао с молоком	1\200	4,9	5	32,5	190	693
	Сыр порционно	1\10	2,68	2,52	1,45	33,4	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Груша	1\100	0,3	0,0	8,6	38	
Итого за завтрак			21,81	22,59	124,68	787,47	-
Обед	Винегрет	1\60	0,7	5,05	3,4	62	54-16з
	Щи со сметаной	1\200	1,6	3,44	8,5	71,6	124
	Биточки	1\100	11	5,2	7,5	121	461
	Каша пшенная	1\150	6,45	10,45	37,2	244,5	297
	Компот из с\фруктов	1\200	0,6	0,0	31,4	124	638
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			23,95	25,64	104,8	706,9	-
Итого за день			45,76	48,23	229,48	1494,37	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет с сыром	1\150	18,6	27,9	2,7	340,5	54-40-2020
	Масло сливочное	1\10	0,1	8,3	0,06	77	54-193-2020
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,95	100,55	692
	Апельсин	1\100	0,5	0,0	24,7	47	
Итого за завтрак			27,1	40,75	72,54	704,32	-
Обед	Салат из моркови с з\горошком	1\60	0,95	5,06	3,13	61,88	11
	Рассольник Ленинградский	1\200	19,84	5,76	12,72	110,8	132
	Картофель отварной	1\150	3,0	0,6	23,7	112,5	518
	Голубцы ленивые	1\100	12,0	7,0	13,0	150	155
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			39,39	19,92	69,55	518,98	-
Итого за день			66,49	60,67	142,09	1223,3	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Курица отварная	1\90	15	8,2	0,3	140	54-21м-2020
	Рис отварной	1\150	3,75	6,1	38,55	228	511
	Чай с лимоном	1\200	0,3	0,0	15,2	60	
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Повидло фруктовое	1\10	0,0	0,0	0,0	24,0	
	Мандарин	1\100	2,8	0,03	13,3	53	
Итого за завтрак			26,58	16,2	96,48	657,27	-
Обед	Салат из свеклы с сыром	1\60	0,43	1,2	1,38	18,16	50
	Суп картофельный на курином бульоне	1\200	2,6	5,4	20,0	139	138
	Капуста тушеная	1\150	4,35	12	33,21	258,24	534
	Котлета мясная	1\100	13,2	6,2	14,3	166	
	Напиток из шиповника	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			24,58	26,57	102,89	738	-
Итого за день			51,16	42,77	199,37	1395,27	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша овсяная с изюмом	1\200	5,4	2,3	29,6	164	54-10к
	Напиток Цикорий	1\180	0,52	0,52	4,68	25,48	692
	Сыр	1\20	5,06	5,06	6,46	80	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Йогурт	1\180	1,42	1,5	13,56	73,42	
	Апельсин	1\100	0,5	0,0	24,7	47	
Итого за завтрак			17,63	11,25	108,13	542,17	-
Обед	Салат из квашеной капусты	1\60	0,78	3	4,8	50,4	45
	Суп картофельный с бобовыми	1\200	4,96	4,48	17,84	133,6	139
	Картофельное пюре	1\150	3,08	2,33	19,13	109,73	520
	Котлета рыбная	1\100	13,2	9,0	14,8	193	
	Компот з кураги	1\200	1,2	0,0	31,6	126	
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			26,82	20,31	104,97	696,53	-
Итого за день			44,45	31,56	213,1	1238,7	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Цикличное десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	1\250	14,6	17,2	42	381,2	120
	Масло сливочное	1\10	0,01	8,3	0,06	77	54-19з
	Какао с молоко	1\200	4,9	5	32,5	190	693
	Сыр порционнo	1\20	5,06	5,06	6,46	80	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Яблоко	1\100	0,3	0,0	8,6	40	
Итого за завтрак			29,6	37,43	118,75	920,47	-
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	1\100	1,23	0,66	1,9	18,46	21
	Щи со сметаной	1\250	5,0	6,2	12,3	125	124
	Чахохбили	1\100	7,8	7,6	6,4	127	491
	Рис припущенный	1\200	4,8	8,0	49,4	294	512
	Компот из с\ф	1\200	0,2	0,0	35,8	142	120
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Итого за обед			26,23	25,16	139,5	870,96	-
Итого за день			55,83	62,59	258,25	1791,43	-