


СОГЛАСОВАНО

Начальник Южного территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Оренбургской области

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Дегтярева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Новопокровская средняя  
общеобразовательная школа им. Н.А. Евсюкова  
Кувандыкского городского округа  
Оренбургской области»

  
\_\_\_\_\_ Н.Ф. Гречкина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**10-ти дневное меню  
(школа)**

**МБОУ «Новопокровская средняя  
общеобразовательная школа им. Н.А. Евсюкова  
Кувандыкского городского округа Оренбургской  
области»**

Новопокровка

| меню                                              | Масса       |              | Химический состав |       |        | Энергетическая<br>ценность,ккал |
|---------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|-------|--------|---------------------------------|
|                                                   | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | Б                 | Ж     | У      |                                 |
| <b>1 день</b>                                     |             |              |                   |       |        |                                 |
| <b>Завтрак 1</b>                                  |             |              |                   |       |        |                                 |
| 1. каша пшениная<br>молочная вязкая               | 200         | 250          | 6,04              | 7,27  | 347,29 | 227,16                          |
| 2. Чай сладкий                                    | 200         | 200          | -                 | -     | 11,28  | 45,12                           |
| 3. Хлеб пшеничный                                 | 40          | 50           | 5,39              | 1,68  | 37,38  | 186,20                          |
| <b>Завтрак 2</b>                                  |             |              |                   |       |        |                                 |
| 1. Суп гороховый                                  | 250         | 300          | 1,27              | 2,34  | 3,89   | 98,70                           |
| 2. Печенье                                        | 20          | 20           | 115,50            | 8,25  | 7,95   | 272,70                          |
| 3. Чай сладкий                                    | 200         | 200          | -                 | -     | 11,28  | 45,12                           |
| 4. хлеб пшеничный                                 | 40          | 50           | 5,39              | 1,68  | 37,38  | 186,20                          |
| <b>Обед</b>                                       |             |              |                   |       |        |                                 |
| 1. . Салат из свеклы                              | 100         | 100          | 1,320             | 10,08 | 7,68   | 126,08                          |
| 2. Борщ со свежей<br>капусты                      | 250         | 300          | 1,90              | 6,66  | 10,81  | 111,11                          |
| 3. Картофель отварной                             | 150         | 200          | 2,13              | 4,04  | 15,583 | 106,97                          |
| 4. колбаса отварная                               | 20          | 30           | 4,33              | 11,46 | 1,12   | 128,37                          |
| 3. Соус томатный                                  | 30          | 50           | 0,27              | 1,84  | 1,57   | 28,08                           |
| 4. Чай сладкий                                    | 200         | 200          | -                 | -     | 11,28  | 45,12                           |
| 5. Хлеб пшеничный                                 | 40          | 50           | 5,39              | 1,68  | 37,38  | 186,20                          |
| <b>Ужин 1</b>                                     |             |              |                   |       |        |                                 |
| 1. Суп с макаронными<br>изделиями                 | 250         | 300          | 2,83              | 2,86  | 21,76  | 124,09                          |
| 2. компот из смеси с/ф                            | 200         | 200          | 0,56              | -     | 27,89  | 113,79                          |
| 3. Хлеб пшеничный                                 | 40          | 50           | 5,39              | 1,68  | 37,38  | 186,20                          |
| 4. Пряник                                         | 40          | 40           | 115,50            | 8,25  | 7,95   | 272,70                          |
| <b>2 день</b>                                     |             |              |                   |       |        |                                 |
| <b>Завтрак 1</b>                                  |             |              |                   |       |        |                                 |
| 1. Каша геркулесовая<br>молочная вязкая           | 200         | 250          | 6,04              | 7,27  | 35,30  | 232,16                          |
| 2. чай сладкий                                    | 200         | 200          | -                 | -     | 11,28  | 45,12                           |
| 3. хлеб пшеничный                                 | 40          | 50           | 5,39              | 1,68  | 37,38  | 186,20                          |
| <b>Завтрак 2</b>                                  |             |              |                   |       |        |                                 |
| 1. Салат из<br>белокачанной капусты<br>с морковью | 100         | 100          | 6,062             | 16,04 | 1,57   | 159,72                          |

|                                        |          |          |            |             |           |              |
|----------------------------------------|----------|----------|------------|-------------|-----------|--------------|
| 2.Плов с мясом курицы                  | 200      | 250      | 37,2       | 45,33       | 41,05     | 747,09       |
| 3.Чай сладкий                          | 200      | 200      | -          | -           | 11,28     | 45,12        |
| 4.Хлеб пшеничный                       | 40       | 50       | 5,39       | 1,68        | 37,38     | 186,20       |
| <b>Обед</b>                            |          |          |            |             |           |              |
| 1. Суп крестьянский с крупой (Ячка)    | 250      | 300      | 1,90       | 6,66        | 10,81     | 111,11       |
| 2.Рагу из овощей                       | 150      | 200      | 3,72       | 14,78       | 22,57     | 238,99       |
| 3.Рыба духовая (жареная)               | 80       | 120      | 10,36      | 1,93        | 6,79      | 85,93        |
| 4.кисель                               | 200      | 200      | 1,36       | -           | -         | 116,20       |
| 5.Хлеб пшеничный                       | 40       | 50       | 5,39       | 1,68        | 37,38     | 186,20       |
| <b>Ужин</b>                            |          |          |            |             |           |              |
| 1.Каша гречневая рассыпчатая           | 150      | 200      | 5,82       | 3,62        | 30        | 175,87       |
| 2.Гуляш                                | 80       | 100      | 21,68      | 24,21       | 6,74      | 331,53       |
| 3.Чай сладкий                          | 200      | 200      | -          | -           | 11,28     | 45,12        |
| 4. Хлеб пшеничный                      | 40       | 50       | 5,39       | 1,68        | 37,38     | 186,20       |
| 5. Батон с Повидлом                    | 40<br>20 | 50<br>20 | 8<br>10,18 | 15<br>-     | 50<br>-   | 367<br>36,12 |
| <b>День 3</b>                          |          |          |            |             |           |              |
| <b>Завтрак 1</b>                       |          |          |            |             |           |              |
| 1.каша «дружба»                        | 200      | 250      | 6,04       | 7,27        | 34,29     | 227,16       |
| 2.чай сладкий                          | 200      | 200      | -          | -           | 11,28     | 45,12        |
| 3. Хлеб пшеничный                      | 40       | 50       | 5,39       | 1,68        | 37,38     | 186,20       |
| <b>Завтрак 2</b>                       |          |          |            |             |           |              |
| 1.Суп крестьянский с крупой (перловка) | 250      | 300      | 2,81       | 2,17        | 20,56     | 120,09       |
| 2.Батон со сливочным маслом            | 40<br>10 | 50<br>10 | 8<br>0,25  | 15<br>0,018 | 50<br>3,5 | 367<br>92,25 |
| 3.Чай сладкий                          | 200      | 200      | -          | -           | 11,28     | 45,12        |
| 4.Хлеб пшеничный                       | 40       | 50       | 5,39       | 1,68        | 37,38     | 186,20       |
| <b>Обед</b>                            |          |          |            |             |           |              |
| 1.Салат из моркови                     | 100      | 100      | 0,84       | 5,06        | 5,32      | 126,05       |
| 2.Суп картофельный                     | 250      | 300      | 2,13       | 4,04        | 15,083    | 106,97       |
| 3.Пюре из гороха                       | 150      | 200      | 23,62      | 5,22        | 54,48     | 359,38       |
| 4.Гуляш                                | 80       | 100      | 21,68      | 24,21       | 6,74      | 331,53       |
| 5.Кисель                               | 200      | 200      | 1,36       | -           | -         | 116,20       |
| 6.Хлеб пшеничный                       | 40       | 50       | 5,39       | 1,68        | 37,38     | 186,20       |

|                                |     |      |        |       |        |        |
|--------------------------------|-----|------|--------|-------|--------|--------|
| <b>Ужин</b>                    |     |      |        |       |        |        |
| 1. Суп с макаронными изделиями | 250 | 300  | 2,83   | 2,86  | 21,76  | 124,09 |
| 2. чай сладкий                 | 200 | 200  | -      | -     | 11,28  | 45,12  |
| 3.Хлеб пшеничный               | 40  | 50   | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| 4. печенье                     | 20  | 20   | 115,60 | 8,25  | 7,95   | 272,70 |
| <b>День 4</b>                  |     |      |        |       |        |        |
| <b>Завтрак 1</b>               |     |      |        |       |        |        |
| 1.Каша рисовая молочная        | 200 | 250  | 5,12   | 6,62  | 32,31  | 219,13 |
| 2.чай сладкий                  | 200 | 200  | -      | -     | 11,28  | 45,12  |
| 3. хлеб пшеничный              | 40  | 50   | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Завтрак 2</b>               |     |      |        |       |        |        |
| 1. Винегрет                    | 100 | 100  | 0,56   | 1,27  | 27,89  | 113,79 |
| 2. Пюре из гороха              | 150 | 2500 | 23,62  | 5,22  | 54,48  | 359,38 |
| 3. Рыба духовая (Жареная)      | 80  | 120  | 10,36  | 1,93  | 6,79   | 85,93  |
| 4. Соус томатный               | 30  | 50   | 0,27   | 1,84  | 2,62   | 28,08  |
| 5. Компот из смеси с/ф         | 200 | 200  | 0,56   | -     | 27,89  | 113,79 |
| 6. Хлеб пшеничный              | 40  | 50   | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Обед</b>                    |     |      |        |       |        |        |
| 1. суп с макаронными изделиями | 250 | 300  | 2,83   | 2,86  | 21,76  | 124,09 |
| 2.Плов с мясом курицы          | 200 | 250  | 37,2   | 45,33 | 41,09  | 747,09 |
| 3. чай сладкий                 | 200 | 200  | -      | -     | 11,28  | 45,12  |
| 4.хлеб пшеничный               | 40  | 50   | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Ужин</b>                    |     |      |        |       |        |        |
| 1. суп картофельный            | 250 | 300  | 2,13   | 4,04  | 15,62  | 106,96 |
| 2.кисель                       | 200 | 200  | 1,36   | -     | -      | 116,19 |
| 3. хлеб пшеничный              | 40  | 50   | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| 4. пряник                      | 40  | 40   | 115,50 | 8,25  | 7,95   | 272,70 |
| <b>День 5</b>                  |     |      |        |       |        |        |
| <b>Завтрак 1</b>               |     |      |        |       |        |        |
| 1. каша молочная пшеничная     | 200 | 250  | 5,39   | 6,27  | 206,29 | 227,16 |
| 2.чай сладкий                  | 200 | 200  | -      | -     | 11,28  | 45,12  |

|                                |          |          |            |         |         |              |
|--------------------------------|----------|----------|------------|---------|---------|--------------|
| 3. хлеб пшеничный              | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Завтрак 2</b>               |          |          |            |         |         |              |
| 1. Борщ со свежей капусты      | 250      | 300      | 1,9        | 6,66    | 10,81   | 111,11       |
| 2. Батон с повидлом            | 40<br>20 | 50<br>20 | 8<br>10,18 | 15<br>- | 50<br>- | 367<br>36,12 |
| 3. чай сладкий                 | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 4. хлеб пшеничный              | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Обед</b>                    |          |          |            |         |         |              |
| 1. Суп гороховый               | 250      | 300      | 1,27       | 2,34    | 3,89    | 98,70        |
| 2. каша гречневая              | 150      | 200      | 5,82       | 3,62    | 30      | 175,87       |
| 3. гуляш                       | 80       | 100      | 21,68      | 24,21   | 6,74    | 331,53       |
| 4. кисель                      | 200      | 200      | 1,36       | -       | -       | 116,19       |
| 5. хлеб пшеничный              | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>День 6</b>                  |          |          |            |         |         |              |
| <b>Завтрак 1</b>               |          |          |            |         |         |              |
| 1. каша манная молочная        | 200      | 250      | 6,04       | 7,27    | 34,29   | 227,16       |
| 2. чай сладкий                 | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 3. хлеб пшеничный              | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Завтрак 2</b>               |          |          |            |         |         |              |
| 1. Суп с макаронными изделиями | 250      | 300      | 2,83       | 2,86    | 21,76   | 124,09       |
| 2. Печенье                     | 20       | 20       | 115,50     | 8,25    | 7,95    | 272,70       |
| 3. Кисель                      | 200      | 200      | 1,36       | -       | -       | 116,19       |
| 4. Хлеб пшеничный              | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Обед</b>                    |          |          |            |         |         |              |
| 1. винегрет                    | 100      | 100      | 0,56       | 1,27    | 27,89   | 113,79       |
| 2. суп рисовый                 | 250      | 300      | 1,79       | 2,81    | 19,57   | 114,07       |
| 3. пюре из гороха              | 150      | 200      | 23,62      | 5,22    | 54,48   | 359,38       |
| 4. колбаса отварная            | 20       | 30       | 4,33       | 11,46   | 1,12    | 128,37       |
| 5. соус томатный               | 30       | 50       | 0,27       | 1,84    | 2,62    | 28,08        |
| 6. компот из смеси с/ф         | 200      | 200      | 0,56       | -       | 27,89   | 113,79       |
| 7. хлеб пшеничный              | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Ужин</b>                    |          |          |            |         |         |              |
| 1. Рис припущенный             | 150      | 200      | 2,48       | 3,63    | 25,18   | 143,37       |
| 2. рыба духовая (жареная)      | 80       | 180      | 10,36      | 1,93    | 6,79    | 85,93        |

|                                           |          |          |            |         |         |              |
|-------------------------------------------|----------|----------|------------|---------|---------|--------------|
| 3. соус томатный                          | 30       | 50       | 0,27       | 1,84    | 2,62    | 28,08        |
| 4. чай сладкий                            | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 5. хлеб пшеничный                         | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>День 7</b>                             |          |          |            |         |         |              |
| <b>Завтрак 1</b>                          |          |          |            |         |         |              |
| 1. каша молочная ячневая                  | 200      | 250      | 6,07       | 7,31    | 35,19   | 236,15       |
| 2. чай сладкий                            | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 3. хлеб пшеничный                         | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Завтрак 2</b>                          |          |          |            |         |         |              |
| 1. салат из свеклы и моркови (витаминный) | 100      | 100      | 2,17       | 15,24   | 16,34   | 156,96       |
| 2. Макароны изделия отварные              | 150      | 200      | 2,87       | 2,95    | 22,66   | 127,16       |
| 3. колбаса отварная                       | 20       | 30       | 4,33       | 11,46   | 11,12   | 127,37       |
| 4. соус томатный                          | 30       | 50       | 0,27       | 1,84    | 2,62    | 28,08        |
| 5. чай сладкий                            | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 6. хлеб пшеничный                         | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Обед</b>                               |          |          |            |         |         |              |
| 1. Суп крестьянский с крупой (гречка)     | 250      | 300      | 2,31       | 7,74    | 15,43   | 140,59       |
| 2. рагу из овощей                         | 150      | 200      | 3,72       | 14,78   | 22,57   | 238,99       |
| 3. кисель                                 | 200      | 200      | 1,36       | -       | -       | 116,19       |
| 4. хлеб пшеничный                         | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Ужин</b>                               |          |          |            |         |         |              |
| 1. плов с мясом курицы                    | 200      | 250      | 37,2       | 45,33   | 41,05   | 747,09       |
| 2. чай сладкий                            | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 3. хлеб пшеничный                         | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| 4. Батон с повидлом                       | 40<br>20 | 50<br>20 | 8<br>10,18 | 15<br>- | 50<br>- | 367<br>36,12 |
| <b>День 8</b>                             |          |          |            |         |         |              |
| <b>Завтрак 1</b>                          |          |          |            |         |         |              |
| 1. каша молочная кукурузная               | 200      | 250      | 7,05       | 8,15    | 35,31   | 229,17       |
| 2. чай сладкий                            | 200      | 200      | -          | -       | 11,28   | 45,12        |
| 3. Хлеб пшеничный                         | 40       | 50       | 5,39       | 1,68    | 37,38   | 186,20       |
| <b>Завтрак 2</b>                          |          |          |            |         |         |              |
| 1. Каша гречневая рассыпчатая             | 150      | 200      | 5,82       | 3,62    | 30      | 175,87       |

|                                         |     |     |        |       |        |        |
|-----------------------------------------|-----|-----|--------|-------|--------|--------|
| 2. Гуляш                                | 80  | 100 | 21,68  | 24,21 | 6,74   | 331,53 |
| 3. Пряник                               | 40  | 40  | 115,50 | 8,25  | 7,95   | 272,70 |
| 4. чай сладкий                          | 200 | 200 | -      | -     | 11,28  | 45,12  |
| 5. хлеб пшеничный                       | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Обед</b>                             |     |     |        |       |        |        |
| 1. Салат из свеклы                      | 100 | 100 | 1,32   | 10,08 | 7,68   | 126,08 |
| 2. суп крестьянский с крупой (перловка) | 250 | 300 | 2,31   | 7,74  | 15,43  | 140,59 |
| 3. рагу из овощей                       | 150 | 200 | 3,72   | 14,78 | 22,57  | 238,99 |
| 4. кисель                               | 200 | 200 | 1,36   | -     | -      | 116,19 |
| 5. хлеб пшеничный                       | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Ужин</b>                             |     |     |        |       |        |        |
| 1. Картофель отварной                   | 150 | 200 | 2,13   | 4,04  | 15,583 | 106,97 |
| 2. Колбаса отварная                     | 20  | 30  | 4,33   | 11,46 | 1,12   | 128,37 |
| 3. соус томатный                        | 30  | 50  | 0,27   | 1,84  | 1,57   | 28,08  |
| 4. Компот из смеси с/ф                  | 200 | 200 | 0,56   | -     | 27,89  | 113,79 |
| 5. хлеб пшеничный                       | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>День 9</b>                           |     |     |        |       |        |        |
| <b>Завтрак 1</b>                        |     |     |        |       |        |        |
| 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 250 | 6,98   | 7,65  | 24,66  | 195,10 |
| 2. чай сладкий                          | 200 | 200 | -      | -     | 11,28  | 45,12  |
| 3. хлеб пшеничный                       | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Завтрак 2</b>                        |     |     |        |       |        |        |
| 1. салат из белокочанной капусты        | 100 | 100 | 0,84   | 5,06  | 5,32   | 70,02  |
| 2. рис припущенный                      | 150 | 200 | 2,48   | 3,63  | 25,18  | 143,37 |
| 3. рыба духовая (жареная)               | 80  | 120 | 10,36  | 1,93  | 6,79   | 85,93  |
| 4. соус томатный                        | 30  | 50  | 0,27   | 1,84  | 2,62   | 28,08  |
| 5. компот из смеси с/ф                  | 200 | 200 | 0,56   | -     | 27,89  | 113,79 |
| 6. хлеб пшеничный                       | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38  | 186,20 |
| <b>Обед</b>                             |     |     |        |       |        |        |
| 1. суп картофельный                     | 250 | 300 | 2,13   | 4,04  | 15,58  | 106,97 |
| 2. каша ячневая                         | 150 | 200 | 4,93   | 3,46  | 24,56  | 156,37 |

|                                   |     |     |        |       |       |        |
|-----------------------------------|-----|-----|--------|-------|-------|--------|
| 3. гуляш                          | 80  | 100 | 21,86  | 24,21 | 6,74  | 331,53 |
| 4. чай сладкий                    | 200 | 200 | -      | -     | 11,28 | 45,12  |
| 5. хлеб пшеничный                 | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38 | 186,20 |
| <b>Ужин</b>                       |     |     |        |       |       |        |
| 1. Борщ из свежей капусты         | 250 | 300 | 1,9    | 6,66  | 10,81 | 111,11 |
| 2. Кисель                         | 200 | 200 | 1,36   | -     | -     | 116,19 |
| 3. хлеб пшеничный                 | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38 | 186,20 |
| 4. печенье                        | 20  | 20  | 115,50 | 8,25  | 7,95  | 272,70 |
| <b>День 10</b>                    |     |     |        |       |       |        |
| <b>Завтрак 1</b>                  |     |     |        |       |       |        |
| 1. каша гречневая молочная вязкая | 200 | 250 | 6,96   | 4,63  | 35,3  | 185,87 |
| 2. чай сладкий                    | 200 | 200 | -      | -     | 11,28 | 45,12  |
| 3. хлеб пшеничный                 | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38 | 186,20 |
| <b>Завтрак 2</b>                  |     |     |        |       |       |        |
| 1. Суп с макаронными изделиями    | 250 | 300 | 2,83   | 2,86  | 21,76 | 124,09 |
| 2. Батон с Повидлом               | 40  | 50  | 8      | 15    | 50    | 367    |
|                                   | 20  | 20  | 10,18  | -     | -     | 36,12  |
| 3. кисель                         | 200 | 200 | 1,36   | -     | -     | 116,19 |
| 4. хлеб пшеничный                 | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38 | 186,20 |
| <b>Обед</b>                       |     |     |        |       |       |        |
| 1. Салат из моркови с яблоком     | 100 | 100 | 0,96   | 6,04  | 6,08  | 128,95 |
| 2. Капуста тушеная                | 150 | 200 | 3,93   | 4,85  | 20,17 | 130,65 |
| 3. рыба духовая (жареная)         | 80  | 120 | 10,36  | 1,93  | 6,97  | 85,93  |
| 4. Компот из смеси с/ф            | 200 | 200 | 0,56   | -     | 27,89 | 113,79 |
| 5. Хлеб пшеничный                 | 40  | 50  | 5,39   | 1,68  | 37,38 | 186,20 |