

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яманская основная общеобразовательная школа»**

**Ежедневное меню основного (организованного) питания для всех
возрастных групп детей**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТАХ ЭП

Кому выдан:	Дёмкина Оксана Валентиновна
Серийный №:	27f83747ff600606c1ab7173ab447c35
Срок действия:	24.01.2024-28.04.2025

Меню
Понедельник
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша молочная овсяная	200	192,7
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5
Сыр твёрдых сортов	30	107,5
Мандарин	100	35

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Макароны отварные с овощами	200	242,28
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат из моркови с яблоком	100	81,90
Борщ с капустой и картофелем	250	127,50
Фрикадельки из говядины	90	146,40
Каша гречневая рассыпчатая	150	231,50
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Макароны отварные с овощами	200	242,28
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Неделя 1

Меню
Вторник
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Картофельное пюре	200	139,4
Курица отварная	90	123,8
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью	250	140,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Салат из фасоли	100	242,28
Хлеб пшеничный	45	105,5
Суп Харчо	250	91
Хлеб ржаной	30	51,2
Овощное рагу	50	202,85
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью	250	140,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

Меню
Среда
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Рагу из курицы	200	217,3
Чай с сахаром и молоком	200	50,9
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5
Салат из капусты с морковью	60	81,5

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Каша пшенная молочная	200	352
Хлеб ржаной	30	51,2
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Винегрет	100	97,88
Суп картофельный с вермишелью	250	118,25
Плов из мяса птицы	200	310,75
Компот из смеси сухофруктов	200	94
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Каша пшенная молочная	200	352
Хлеб ржаной	30	51,2
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5

Неделя 1

Меню
Четверг
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Макароны отварные	150	196,8
Биточки из говядины	90	225
Салат из моркови и яблок	60	74,3
Чай с лимоном и сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп рисовый	250	85,75
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат «Витаминный»	100	79,4
Суп картофельный с вермишелью	250	150,6
Фрикадельки из говядины	80	188,8
Гороховое пюре	150	275,5
Соус томатный	50	34
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп рисовый	250	85,75
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Неделя 1

Меню
Пятница
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша жидкая молочная рисовая	200	184
Кисель	200	52,9
Хлеб пшеничный	45	105,5
Сыр твёрдых сортов	30	107,5
Хлеб ржаной	30	51,2
Яблоко	200	88,8

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп гороховый	250	230
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат «Степной»	100	77,16
Суп рисовый	250	85,70
Рагу из мяса птицы	150	102,40
Кисель	200	52,9
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп гороховый	250	230
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Неделя 1

Меню
Понедельник
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Плов из курицы	200	214,6
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5
Салат из моркови с яблоком	60	74,5
Банан	100	113,4

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Макароны отварные с овощами	200	242,28
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат «Витаминный»	100	79,4
Суп картофельный с вермишелью	250	118,25
Плов из мяса птицы	200	310,75
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Макароны отварные с овощами	200	242,28
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Меню
Вторник
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Соус красный основной	50	28,08
Горошница	150	204,8
Биточек из курицы	90	134,9
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5
Помидор в нарезке	60	12,8

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью	250	140,4
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат из моркови с яблоками	100	81,9
Суп рисовый	250	85,70
Картофель отварной	150	150
Котлета из мяса птицы	90	82,56
Чай с сахаром и молоком	200	87,25
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью	250	140,4
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Неделя 2

Меню
Среда
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша молочная манная	200	174,2
Компот из сухофруктов	200	81
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2
Йогурт 2,5%	100	58,1
Яблоко	200	88,8

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Каша молочная рисовая	200	334
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат из капусты с морковью	100	94,12
Суп картофельный с вермишелью	250	140,4
Биточки из мяса птицы	90	228,80
Соус томатный	50	34
Каша пшеничная рассыпчатая	150	194,96
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Каша молочная рисовая	250	334
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Меню
Четверг
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
Курица тушеная с морковью	100	126,4
Салат из капусты	80	87
Чай с лимоном и сахаром	200	26,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Гречка отварная	200	309,15
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат из красной фасоли	100	153,80
Щи из свежей капусты с картофелем	250	174
Макароны отварные	150	186,5
Фрикадельки из говядины	90	146,4
Кисель	200	52,9
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Гречка отварная	200	309,15
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Меню
Пятница
Горячий завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша молочная пшеничная	200	274,9
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб ржаной	30	51,2
Хлеб пшеничный	45	105,5
Банан	100	94,5

Завтрак 5-9 класс

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп рисовый	250	85,75
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2

Питание детей с ОВЗ
1 Завтрак

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100	164,2
Борщ с капустой и картофелем	250	127,5
Рагу из мяса птицы	150	229,92
Компот из сухофруктов	200	196,38
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

2 Завтрак

Наименования блюда	Масса порций	Калорийность
Суп рисовый	250	85,75
Хлеб пшеничный	45	105,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб ржаной	30	51,2