

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Отдел образования Администрации  
 Гайского городского округа Оренбургской области  
 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Репинская средняя общеобразовательная школа»  
 Гайского городского округа  
 Оренбургской области

462625, Оренбургская обл., Гайский р – он, п. Репино ул. Школьная – 7«А» Тел.: 8(35362)67-0-15 Эл. почта: repino-07@mail.ru Сайт: http://repino-school.ucoz.com

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Репинская СОШ»  
 С.М. Курмангалеев



**МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов на 2021-2022 учебный год**

**День 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250		8,5	9,2	42,0	285,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	16,7	66,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8

**День 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	6,0	9,1	101,3
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СОВОЩАМИ	250		11,2	13,3	45,9	348,6

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	66,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8

#### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,5		54,5
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250		10,0	12,7	41,4	320,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	16,7	66,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8

#### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,3	10,1	7,3	126,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		4,3	5,5	45,2	247,2
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	112,9	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	

#### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		17,8	23,2	43,9	455,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	16,7	66,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4

#### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250		8,0	10,0	36,3	268,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3	0,1	14,9	60,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ КРЕМА	50		3,0	2,4	37,5	183,0

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,4	7,2	14,0	140,5
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Рыба, тушеная с овощами в томате	200					
РИС ОТВАРНОЙ	180		0,4	6,6	4,4	77,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	66,6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250		8,9	10,0	46,1	310,7
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	66,6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4