

« УТВЕРЖДАЮ »

И.П. Шкарина В. Л.

[Signature]

/Шкарина В.Л./

" 20 " августа 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа»

" 20 " августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

[Signature]

/Шкарина В.Л./

" 01 " 09 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1-4 КЛАССОВ на 2023 - 2024 учебный год

№ рецептуры	Питательные вещества				№ рецептуры
	Белок	Жиры	Углеводы	Энергия	
183182	13,00	15,00	15,00	183182	
213103	7,00	26,00	21,00	213103	
3,00	0,00	3,00	15,00	3,00	
14,00	0,00	14,00	14,00	14,00	
19,00	1,00	19,00	19,00	19,00	
21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	
23,00	23,00	23,00	23,00	23,00	
78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	
120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	
131,00	131,00	131,00	131,00	131,00	
141,00	141,00	141,00	141,00	141,00	
151,00	151,00	151,00	151,00	151,00	
161,00	161,00	161,00	161,00	161,00	
171,00	171,00	171,00	171,00	171,00	
181,00	181,00	181,00	181,00	181,00	
191,00	191,00	191,00	191,00	191,00	
201,00	201,00	201,00	201,00	201,00	
211,00	211,00	211,00	211,00	211,00	
221,00	221,00	221,00	221,00	221,00	
231,00	231,00	231,00	231,00	231,00	
241,00	241,00	241,00	241,00	241,00	
251,00	251,00	251,00	251,00	251,00	
261,00	261,00	261,00	261,00	261,00	
271,00	271,00	271,00	271,00	271,00	
281,00	281,00	281,00	281,00	281,00	
291,00	291,00	291,00	291,00	291,00	
301,00	301,00	301,00	301,00	301,00	
311,00	311,00	311,00	311,00	311,00	
321,00	321,00	321,00	321,00	321,00	
331,00	331,00	331,00	331,00	331,00	
341,00	341,00	341,00	341,00	341,00	
351,00	351,00	351,00	351,00	351,00	
361,00	361,00	361,00	361,00	361,00	
371,00	371,00	371,00	371,00	371,00	
381,00	381,00	381,00	381,00	381,00	
391,00	391,00	391,00	391,00	391,00	
401,00	401,00	401,00	401,00	401,00	
411,00	411,00	411,00	411,00	411,00	
421,00	421,00	421,00	421,00	421,00	
431,00	431,00	431,00	431,00	431,00	
441,00	441,00	441,00	441,00	441,00	
451,00	451,00	451,00	451,00	451,00	
461,00	461,00	461,00	461,00	461,00	
471,00	471,00	471,00	471,00	471,00	
481,00	481,00	481,00	481,00	481,00	
491,00	491,00	491,00	491,00	491,00	
501,00	501,00	501,00	501,00	501,00	
511,00	511,00	511,00	511,00	511,00	
521,00	521,00	521,00	521,00	521,00	
531,00	531,00	531,00	531,00	531,00	
541,00	541,00	541,00	541,00	541,00	
551,00	551,00	551,00	551,00	551,00	
561,00	561,00	561,00	561,00	561,00	
571,00	571,00	571,00	571,00	571,00	
581,00	581,00	581,00	581,00	581,00	
591,00	591,00	591,00	591,00	591,00	
601,00	601,00	601,00	601,00	601,00	
611,00	611,00	611,00	611,00	611,00	
621,00	621,00	621,00	621,00	621,00	
631,00	631,00	631,00	631,00	631,00	
641,00	641,00	641,00	641,00	641,00	
651,00	651,00	651,00	651,00	651,00	
661,00	661,00	661,00	661,00	661,00	
671,00	671,00	671,00	671,00	671,00	
681,00	681,00	681,00	681,00	681,00	
691,00	691,00	691,00	691,00	691,00	
701,00	701,00	701,00	701,00	701,00	
711,00	711,00	711,00	711,00	711,00	
721,00	721,00	721,00	721,00	721,00	
731,00	731,00	731,00	731,00	731,00	
741,00	741,00	741,00	741,00	741,00	
751,00	751,00	751,00	751,00	751,00	
761,00	761,00	761,00	761,00	761,00	
771,00	771,00	771,00	771,00	771,00	
781,00	781,00	781,00	781,00	781,00	
791,00	791,00	791,00	791,00	791,00	
801,00	801,00	801,00	801,00	801,00	
811,00	811,00	811,00	811,00	811,00	
821,00	821,00	821,00	821,00	821,00	
831,00	831,00	831,00	831,00	831,00	
841,00	841,00	841,00	841,00	841,00	
851,00	851,00	851,00	851,00	851,00	
861,00	861,00	861,00	861,00	861,00	
871,00	871,00	871,00	871,00	871,00	
881,00	881,00	881,00	881,00	881,00	
891,00	891,00	891,00	891,00	891,00	
901,00	901,00	901,00	901,00	901,00	
911,00	911,00	911,00	911,00	911,00	
921,00	921,00	921,00	921,00	921,00	
931,00	931,00	931,00	931,00	931,00	
941,00	941,00	941,00	941,00	941,00	
951,00	951,00	951,00	951,00	951,00	
961,00	961,00	961,00	961,00	961,00	
971,00	971,00	971,00	971,00	971,00	
981,00	981,00	981,00	981,00	981,00	
991,00	991,00	991,00	991,00	991,00	
1001,00	1001,00	1001,00	1001,00	1001,00	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ							
ЗАВТРАК	Котлета мясная с соусом	100	13,00	13,00	15,00	169	182
	Каша гречневая вязкая	150	5,00	7,00	26,00	213	703
	Свекла отварная	60	1,00	0,00	3,00	15	7
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	53	375
	Хлеб пшеничный	30	3,00	1,00	15,00	94	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,00	21,00	73,00	521	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	22,00	21,00	73,00	521	
День 2							
ЗАВТРАК	Сырники с молоком стуженным	200	23,00	17,00	70,00	356	282
	Сдоба обыкновенная	100	4,00	4,00	28,00	120	168.15a
	Чай с сахаром	200	3,30	1,10	16,60	58,8	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,30	22,00	114,60	534,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	30,30	22,00	114,60	534,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Колбаски из мяса птицы с соусом	100	8,00	17,00	5,00	208	76
	Макароны отварные	150	3,00	8,00	21,00	140	488
	Горошек отварной	60	1,00	0,00	2,00	13	483
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	53	399.6
	Хлеб пшеничный	30	3,00	1,00	15,00	71	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	15,00	26,00	58,00	485	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							520	15,00	26,00	58,00	485
День 4											
ЗАВТРАК											
	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	280	10,00	15,00	56,00	377	301				
	Бутерброд с маслом	40	2,00	15,00	13,00	108	414				
	Сдоба обыкновенная	60	0,91	1,47	5,72	39,72	331				
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,00	0,00	0,00	54	286				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							560	12,91	31,47	74,72	578,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
День 5							560	12,91	31,47	74,72	578,72
ЗАВТРАК											
	Биточки куриные с соусом	90	13,00	7,00	11,00	182	227				
	Картофельное пюре	150	3,00	8,00	21,00	140	318				
	Горошек отварной	60	1,00	0,00	2,00	13	703				
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	53	393				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	1,00	15,00	71	701				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							510	21,00	15,00	64,00	459
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
День 6							510	21,00	15,00	64,00	459

День 1 НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ											
ЗАВТРАК											
	Биточки мясные с соусом	100	13,00	13,00	15,00	169	182				
	Каша гречневая вязкая	150	5,00	7,00	26,00	213	703				
	Морковь отварная	60	0,00	1,00	2,00	18	7				
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,00	0,00	0,00	54	286				
	Хлеб пшеничный	30	3,00	1,00	15,00	71	701				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							520	22,00	22,00	58,00	525
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
День 2							520	22,00	22,00	58,00	525
ЗАВТРАК											
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250	11,00	16,00	58,00	347	275				
	Бутерброд с сыром	40	5,00	5,00	13,00	137	317				
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	4,00	28,00	120	331				
	Какао с молоком	180	3,00	3,00	20,00	81	395				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							520	23,00	28,00	118,00	685
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
День 3							520	23,00	28,00	118,00	685
ЗАВТРАК											
	Плов из мяса птицы	250	14,00	17,00	28,00	321	308				
	Салат из морской капусты	60	0,00	1,00	2,00	40	315				
	Напиток из плодов шиповника	180	0,00	0,00	28,00	110	703				

Хлеб пшеничный	30	3,00	1,00	15,00	71 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	18,00	18,00	72,00	542
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	18,00	18,00	72,00	542
День 4					
ЗАВТРАК	250	11,00	15,00	28,00	398 238
Жаркое по-домашнему	180	0,00	0,00	28,00	110 358
Напиток из свежих ягод	60	1,00	2,00	4,00	34 480
Икра свекольная	30	3,00	1,00	15,00	71 393
Хлеб пшеничный					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	15,00	17,00	74,00	613
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	15,00	17,00	74,00	613
День 5					
ЗАВТРАК	280	11,00	16,00	58,00	347 319
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом	40	2,00	15,00	13,00	108 331
Бутерброд с маслом	180	1,00	1,00	16,00	74 375
Чай с сахаром и молоком					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,00	31,00	87,00	529
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	14,00	31,00	87,00	529

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1-4 КЛАССОВ

на 2023 - 2024 учебный год