

«Утверждаю»

ИП Задорожня Л.А.

«15» августа 2024 г.



«Согласовано»

директор

МБОУ СОШ №76 п. Гигант

Касьянова Т.А.

«15» августа 2024 г.



Примерное 10 – дневное меню для питания школьников
(завтрак 1 – 4 класс)

2024 - 2025 уч. г.

Утверждаю:

ИП Задорожная
Людмила Александровна

Задорожная Л.А.

Примерное

десятидневное меню для питания школьников (завтрак 1-4 кл.)

Сезон: осень

| Прием пищи | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры | Цена за порцию |
|------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| неделя 1 | 1 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая | 200 | 6,220 | 8,100 | 24,660 | 196,440 | 109 | 39,88 |
| | Плюшка "Новомосковская" | 90 | 5,620 | 7,370 | 35,520 | 230,830 | | 24,69 |
| | Масло порциями | 10 | 0,080 | 6,120 | 0,130 | 66,000 | 55-19-2020 | 8,00 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,190 | 0,040 | 10,980 | 43,900 | 685 | 2,40 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 542 | 13,770 | 22,870 | 91,770 | 636,890 | | 86,00 |
| неделя 1 | 2 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Сосиска отварная | 50 | 4,730 | 12,460 | 0,220 | 131,950 | 37 | 43,92 |
| | Каша ячневая | 150 | 4,310 | 11,000 | 26,890 | 227,470 | 223 | 8,25 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,890 | 3,920 | 3,500 | 52,830 | 150 | 18,00 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,190 | 0,040 | 10,980 | 43,900 | 685 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 23,200 | 104,500 | | 2,40 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 547 | 14,820 | 28,980 | 85,270 | 660,370 | | 86,00 |
| неделя 1 | 3 - й день | | | | | | | |
| завтрак | 1 завтрак | | | | | | | |
| | Биточки рубленые из птицы | 80 | 15,250 | 7,610 | 10,680 | 175,570 | 500 | 54,59 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,320 | 5,840 | 26,800 | 219,500 | 332 | 11,66 |
| | свекла отварная дольками | 40 | 0,600 | 0,070 | 13,470 | 46,800 | 54-28 | 4,22 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,190 | 0,040 | 10,980 | 43,900 | 685 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,660 | 0,280 | 20,300 | 91,440 | | 2,10 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,650 | 3,000 | 18,300 | 159,000 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 532 | 23,670 | 16,840 | 100,530 | 736,210 | | 86,00 |
| неделя 1 | 4 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Гуляш из птицы | 50/50 | 13,630 | 13,990 | 6,590 | 213,110 | 437 | 55,22 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4,370 | 5,930 | 25,650 | 173,060 | 262(д) | 8,02 |
| | Салат из квашеной капусты | 30 | 0,380 | 0,070 | 11,300 | 7,320 | 45 | 6,43 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,140 | 0,660 | 6,820 | 37,800 | 692 | 2,90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 23,200 | 104,500 | | 2,40 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 550 | 24,220 | 22,210 | 94,040 | 635,510 | | 86,00 |
| неделя 1 | 5 - й день | | | | | | | |
| завтрак | 1 завтрак | | | | | | | |
| | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 10,340 | 9,450 | 18,620 | 173,580 | 498 | 47,83 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,580 | 5,080 | 38,740 | 246,000 | 508 | 16,88 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,660 | 2,260 | 13,800 | 57,000 | 34 | 5,46 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,190 | 0,040 | 10,980 | 43,900 | 685 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 23,200 | 104,500 | | 2,40 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 562 | 22,470 | 18,390 | 125,820 | 724,700 | | 86,00 |
| неделя 2 | 6 - й день | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|--|------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 7,260 | 5,880 | 34,000 | 238,000 | 302 | 39,88 |
| | Плюшка "Новомосковская" | 90 | 5,620 | 7,370 | 35,520 | 230,830 | | 24,69 |
| | Масло порциями | 10 | 0,080 | 6,120 | 0,130 | 66,000 | 55-19-2020 | 8,00 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,190 | 0,040 | 10,980 | 43,900 | 685 | 2,40 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 542 | 14,810 | 20,650 | 101,110 | 678,450 | | 86,00 |
| неделя 2 | 7 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Плов из птицы | 250 | 15,470 | 12,300 | 42,060 | 368,700 | 492 | 58,31 |
| | Салат из квашеной капусты с зелень | 40 | 0,670 | 4,680 | 3,280 | 30,840 | 45 | 8,80 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,300 | 0,050 | 15,200 | 60,000 | 686 | 5,40 |
| | Хлеб пшеничный | 41 | 3,120 | 0,330 | 23,780 | 107,110 | | 2,46 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 548 | 21,220 | 18,600 | 104,800 | 666,370 | | 86,00 |
| неделя 2 | 8 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Котлеты мясо-каргофельные по хлыновски | 100 | 10,060 | 4,420 | 13,340 | 169,460 | 454 | 52,29 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,320 | 5,840 | 26,800 | 219,500 | 332 | 11,66 |
| | Зеленый горошек консервированный | 30 | 0,660 | 0,040 | 1,330 | 8,300 | т.36 1983 | 5,87 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,140 | 0,660 | 6,820 | 37,800 | 692 | 2,90 |
| | Хлеб пшеничный | 38 | 2,890 | 0,300 | 22,040 | 99,280 | | 2,25 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 580 | 19,730 | 12,500 | 90,810 | 634,060 | | 86,00 |
| неделя 2 | 9 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 60/50 | 10,850 | 11,720 | 15,280 | 213,600 | 374 | 47,55 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,800 | 6,800 | 22,210 | 151,400 | 520 | 18,40 |
| | свекла отварная дольками | 40 | 0,600 | 0,070 | 13,470 | 46,800 | 54-28 | 4,22 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,190 | 0,040 | 6,420 | 43,900 | 685 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 23,200 | 104,500 | | 2,40 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,660 | 1,240 | 20,480 | 99,720 | | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 582 | 20,140 | 20,190 | 101,060 | 659,920 | | 86,00 |
| неделя 2 | 10 - й день | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Тефтели из птицы с соусом | 80/80 | 9,560 | 13,690 | 6,480 | 289,330 | 462 | 44,65 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,580 | 5,080 | 38,740 | 246,000 | 508 | 16,88 |
| | овощи соленые (помидоры) | 25 | 0,330 | 0,060 | 1,100 | 6,230 | | 5,64 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,300 | 0,050 | 15,200 | 60,000 | 686 | 5,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 23,200 | 104,500 | | 2,40 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 85,000 | 386 | 11,03 |
| | Всего за завтрак | 694 | 21,310 | 19,700 | 105,720 | 791,060 | | 86,00 |
| | Итого за завтраки | | 196,160 | 200,930 | 1000,930 | 6823,540 | | |
| | Средняя за 10 дней (завтраки) | | 19,616 | 20,093 | 100,093 | 682,354 | | |