

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 10»

С.Н. Голованова

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023 – 2024 учебный год (осенне- зимний период)
для организации питания обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугресская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 НЕДЕЛЯ						
1-4 класс	День 1					
52/67	Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	21,5
277	Голубцы ленивые с мясом и рисом	200	12,2	12,2	13,9	215
326/330	Компот из сухофруктов или свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
323	Фрукты сезонные	120	1,5	—	21	91
	Итого		23,01	18,82	78,78	605,5
1-4 класс	День 2					
73	Салат из сезонных овощей	75	1,0	2,7	6,4	54,4
173	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,0	132
283	Плов с курицей	150	13,4	11,3	28,2	270
418	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323/325	Фрукты сезонные	100	1,5	-	21	91
	Итого		23,18	25,94	92,56	709,9
1-4 класс	День 3					
52	Овощи сезонные	50	0,36	0,45	1,45	5,55
287	Фрикадельки мясные	50/5	9,1	7,7	4,7	105

188/314	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
1	Бутерброд с маслом сливочным(гренка)	30/10	2,4	8,6	15,7	150
354	Кофейный напиток	200	3,8	3,9	25,8	154
323	Фрукты сезонные	100	1,5	-----	21,0	91,0
	Итого		31,16	32,97	81,45	745,55
1-4 класс	День 4					
37	Салат из сезонных овощей	60	0,8	5,5	4,3	67,1
169	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
164	Макаронник с мясом с маслом сливочным	140/5	19,1	20,4	27,6	371
418	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92,0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	100	0,4	-	9,8	43
	Итого		27,72	30,64	93,68	669,4
1-4 класс	День 5					
43	Салат из сезонных овощей	50	0,85	1,0	4,6	31,5
202	Котлета рыбная	75/5	10,1	10,2	13,0	185
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	13,63	91,5
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-----	15,2	63
323	Фрукты сезонные	150	2,4	0,6	32,6	140,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		17,87	15,24	93,79	582,1
2 НЕДЕЛЯ						
1-4 класс	День 6					
71	Овощи сезонные	50	0,54	0,1	1,9	21,5
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	4,3	3,1	22,5	137
418	Сок фруктовый	200	1,0	---	21,2	92
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Итого		26,05	23,62	97,3	639
1-4 класс	День 7					
49	Салат из сезонных овощей	60	0,48	3,3	2,58	40,3
219/8	Сосиска отварная	75/5	7,8	15,7	-----	172
144	Каша вязкая с маслом сливочным	100/5	3,1	3,2	17,2	110
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		17,46	26,34	86,68	546,8
1-4 класс	День 8					
43	Салат из сезонных овощей	60	0,71	2,54	4,51	43,7
262/315	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,7	14,4	11,7	212
144/160	Каша вязкая с маслом сливочным или горох отварной с маслом сливочным	100/5	5,3/11,1	8,9/6,3	33,4/24	237/202
329	Компот из свежих фруктов или сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,4	8,5	16,0	168
323/325	Фрукты сезонные	200	0,8	-	19,6	86
	Итого		22,11/ 27,91	34,54/ 31,94	107,51/ 98,11	856,1/ 821,1
1-4 класс	День 9					
15	Овощи сезонные	60	0,52	3,07	1,57	35,9
195	Рыба жаренная	75/5	14,6	11,0	3,5	171
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	16,63	91,5
420	Ряженка	150	4,5	4,8	6,15	85,5
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,81	162,6
323/325	Фрукты сезонные	150	2,4	0,6	32,6	140,6
	Итого		26,34	22,91	92,81	595
1-4 класс	День 10					
293	Биточек куриный	60/5	12,5	14,1	8,4	220,5
212	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5	12,1	11,66	31,2	283
418	Сок фруктовый	200	1,0	---	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323/325	Фрукты сезонные	120	1,8	-	25,2	109,2
	Итого		29,68	26,0	100,76	775,2