

Утверждаю

Директор школы Батуца Л.С.

Приказ № 222 г

Примерное меню на 10 дней 1-4 классы

МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшённая (молочная)	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Сыр порционный	15	3,2	7,57	19,57	163,30	97
	Фрукты (яблоко)	150	0,2	0,2	4,9	7,8	
Итого за завтрак			20,17	32,06	120,46	859,89	
День 2							
Завтрак	Котлета	120	18,57	12,86	10,71	231,43	669
	Макаронны	200	17,54	187	115,86	673,02	309
	Соус томатный	50	2,8	6,57	15,14	77,21	348
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого за завтрак			44,39	42,08	211,09	1290,52	
День 3							
Завтрак	Борщ с мясом птицы	200	0,60	0,04	4,24	92,6	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Йогурт порционный	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого за завтрак			27,0	20,49	133,47	905,43	
День 4							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушёная с овощами	80	6,3	3,3	2,99	66,23	229

	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого за завтрак			16,12	40,67	84,87	742,77	
День5							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	0,26	0,02	1,5	75,0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Бутерброд с сыром	30	10,0	0,85	60,0	315,03	8
	Булочка школьная	30	2,36	9,15	15,02	120,9	140
	Сок фруктовый порционный	200			20	80	
Итого за завтрак			19,42	13,71	131,76	816,13	
Неделя2 День6							
Завтрак	Каша гречневая (молочная)	200	3,70	5,78	19,67	140,64	183
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Сыр порционный	15	3,2	7,57	19,57	163,30	97
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Свежие фрукты (груша)	150	2,0	0,80	19,60	104,0	
Итого за завтрак			20,93	23,71	100,82	741,07	
День7							
Завтрак	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,04	304
	Тефтели «ежики»	110	7,58	7,84	7,95	125,36	287
	Соус томатный	50	2,8	6,57	15,14	77,21	348
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого за завтрак			27,5	37,84	192,47	1108,37	
День8							
Завтрак	Щи со свежей капустой и мясом птицы	200	0,69	0,06	4,5	96,1	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Бутерброд с маслом и	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3

	сыром						
	Йогурт порционный	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого за завтрак			27,09	20,51	133,73	908,93	
День9							
Завтрак	Жаркое по домашнему	200	18,5	9,2	27,9	243,0	631
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого за завтрак			23,64	13,15	102,2	571,5	
День10							
Завтрак	Плов с мясом птицы	200	18,85	15,6	18,63	428,28	265
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Овощная нарезка (отварная свёкла, морковь)	60	13	3,7	7,4	45,5	120
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,9	36	136	426
	Сок фруктовый порционный	200			20	80	
Итого за завтрак			32,55	27,71	117,27	914,98	