

«Утверждаю»

ИП Задорожная Л.А.



« 28 » августа 2024 г.

«Согласовано»

директор

МБОУ СОШ №21 п. Приречный
Бекмурзаева Л.Е.



« 28 » 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

Присм пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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 зелены	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-картофельные 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 соленные (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		