

Утверждаю:
и.о. начальника УО
администрации
МО Крыловский район
 Бирюк О.В.

Утверждаю:
директора
МБОУ СОШ № 30
 А.С. Сидорова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОНА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(лето-осень)

10-ти дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет (Лето-осень)

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	9,00	6,80	115,00	1
	Каша жидкая молочная манная	150,00	2,25	0,30	24,00	109,50	311
	Фрукт (яблоко)**	100,00	0,26	0,17	13,81	52,00	Пром.
	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Хлеб пшеничный	22,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Итого за Завтрак	472,00	10,31	15,97	92,11	531,50	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,02	8,82	19,44	225,00	436
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %)	180,00	5,40	8,60	25,60	250,60	698
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	1,08	10,00	50,00	Пром.
	Итого за Завтрак	477,00	24,90	20,10	71,60	599,00	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы и помидоры)***	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Плов из птицы	180,00	15,00	14,22	32,70	322,20	492
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Фрукт(банан)	100,00	1,10	0,00	14,70	12,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Итого за Завтрак	617,00	19,86	16,87	89,96	519,20	
День 4							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,00	10,60	5,10	5,60	130,00	374
	Картофель отварной	150,00	3,00	6,15	24,30	166,50	518
	Компот из кураги(витамин)	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	638
	пирожок с повидлом	50,00	3,20	2,90	30,05	75,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	1,08	10,00	50,00	Пром.
Итого за Завтрак	610,00	21,48	16,83	118,11	620,90		
День 5							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Омлет натуральный	150,00	15,00	25,05	2,85	299,00	340
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	181,50	686
	Хлеб пшеничный	50,00	1,80	0,90	12,33	58,58	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Печенье сахарное	20,00	1,00	1,20	3,50	35,50	Пром.
	Итого за Завтрак	517,00	19,76	28,17	46,16	638,38	

Неделя 2

День 1

Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	9,80	28,60	315,80	333
	Сок натуральный(яблочный)	200,00	1,00	0,00	21,20	110,00	Пром.
	Кекс творожный	50,00	1,10	11,20	28,05	210,09	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Итого за Завтрак	517,00	13,28	25,50	104,41	759,29	

День 2

Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Котлеты рыбные	100,00	13,00	8,80	15,20	196,00	388
	Картофельное пюре	150,00	3,15	6,75	21,90	163,50	520
	Компот из сухоф.(витаминиз.)	200,00	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Итого за Завтрак	507,00	20,21	20,07	95,78	612,30	

День 3

Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Гуляш	100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	437
	Каша вязкая(гречневая)	150,00	4,50	6,75	22,35	171,00	302
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Итого за Завтрак	567,00	21,88	17,75	67,91	484,40	

День 4

Завтрак	пудинг из творога запеченный	150,00	17,45	14,25	29,70	321,00	362
	Молоко сгущенное	15,00	1,08	2,00	7,40	59,35	Пром.
	Фрукт (груша)**	100,00	0,36	0,45	12,30	93,20	Пром.
	Сок натуральный(персиковый)	200,00	1,00	0,00	18,00	130,00	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Итого за Завтрак	522,00	22,69	21,10	92,40	718,55	

День 5

Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Рагу из птицы(курица)	175,00	14,58	10,66	16,97	85,30	492
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	181,50	686
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Итого за Завтрак	492,00	18,34	15,18	59,45	395,60	
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	
	Средние показатели за период	529,80	19,40	19,80	83,79	587,91	

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд; Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;
Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.