

Утверждаю

Приказ № 124-09 от 30.09.2023

Директор МКОУ СОШ с.Первомайское

Саулич - О.В.Саулич



## Примерное десятидневное меню для детей с 7 до 11 лет

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Первомайское  
623061, Свердловская область, Нижнесергинский район,  
с.Первомайское, ул.Ленина - 44

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18</b>	<b>16,6</b>	<b>67,8</b>	<b>497,4</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,7	167,2
54-2р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,4</b>	<b>18</b>	<b>56,8</b>	<b>547,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст.маслом	60	0,9	3	6,1	55,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	255,5
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого на Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,1</b>	<b>25,4</b>	<b>44,9</b>	<b>475,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,4	208,9
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,9	196,8

54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24,1</b>	<b>20,2</b>	<b>61,6</b>	<b>526,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого на Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>12,4</b>	<b>66,2</b>	<b>483,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	1,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>17,9</b>	<b>18,3</b>	<b>72,6</b>	<b>537,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3	62,6
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	180	21,1	20,7	23,7	367,8
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,2</b>	<b>26</b>	<b>50,3</b>	<b>541,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10р	Рыба тушеная с овощами	90	14,5	10,1	5,6	172,6
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,7	43,6	244,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>16</b>	<b>72,8</b>	<b>527,8</b>



<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый (повидло)	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>34,7</b>	<b>12,5</b>	<b>66,4</b>	<b>518,7</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,3	159,9
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,6	14,7	265,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,1	12,2	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,1	5	25,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,9</b>	<b>24,9</b>	<b>54,8</b>	<b>537,7</b>
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>		<b>534</b>	<b>23,1</b>	<b>19</b>	<b>61,3</b>	<b>519,4</b>

Источник рецептур:

- 1.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022г.
- 2.Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург 2015г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190504

Владелец Саулич Оксана Васильевна

Действителен с 17.10.2023 по 16.10.2024