УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисковая СОШ»

А.Л. Черповодский

<u>%31</u> » <u>августа</u> 2023г.

Основное десятидневное меню для организации питания школьников МБОУ «Приисковая СОШ» от 7 до 11 лет в 2022 – 2023 учебном году на осенне – зимний период

с. Приисковое 2023г.

День: понедельник Неделя: первая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пип Белки (г)	цевые веш Жиры (г)	уства Углев. (г)	Энерг. цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
-		Завтрак				,	
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178
		Крупа рисовая	15		,	,	
		Крупа пшенная	11				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	5				
		Caxap	3				
		Соль	1				
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-193-2020	3	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7
		Кисель	27,5				
пром.	6	Груша	150	0,6	0,6	16,5	63
		Итого за завтрак	620	15,4	24,9	66,4	540,9

День: вторник Неделя: первая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

	No	Приём пищи,	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энерг.
№ рец.	П / П	наименование блюд	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-203-2020	1	Горошек зеленый	80	2,4	0,2	4,8	29,6
		Горошек зеленый консервированный	124				
54-1г-2020	2	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
		Макаронные изделия	51		,		
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
пром.	3	Тефтели из говядины	90	12,3	11	7,5	177,8
54-3coyc-2020	4	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Caxap	1,5				
		Соль	0,02				
		Лавровый лист	0,01				
пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Caxap	7				
		Чай черный	1				
пром.	7	Йогурт	95	2,6	2,4	14,1	88,4
		Итого за завтрак	695	26,8	20,8	81,6	619,1

День: среда **Неделя**: первая **Период**: осень-зима **Категория**: дети 7-11лет

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пище Белки (г)	евые вещ Жиры (г)	ества Углев (г)	Энерг. цен. (ккал)
		Завтрак					
		Каша жидкая молочная					
54-21к-2020	1	рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
		Крупа рисовая	30,8				
		Молоко	118				
		Caxap	3				
		Масло сливочное	4				
		Соль	1				
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-193-2020	3	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-21гн-2020	5	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Caxap	7				
пром.	6	Мандарин	100	0,8	0,0	7,9	34,3
				• •	•••		
		Итого за завтрак	570	20	28,2	60,4	575,4
	-						
	1						

День: четверг Неделя: первая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

No may	№ π/	Приём пищи,	Macca	Пищ	евые ве	ещества	Энерг.
№ рец.	П	наименование блюд	(г)	Белк и (г)	Жир ы (г)	Углев. (г)	цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-213-2020	1	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,8
		Кукуруза консервированая	124				
54-11г-2020	2	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
		Картофель	171,4				
		Молоко	24				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
54.0. 2020	3	Рыба запеченая в	100	18,9	25,1	5,4	322,9
54-9p-2020		сметанном соусе (минтай)			,	ŕ	ŕ
		Сыр российский	7,1				
		Мука пшеничная	5,5				
		Минтай	117				
		Сметана	58,8				
		Масло сливочное	5,9				
		Масло растительное	8,9				
		Соль	0,4				
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Caxap	7				
		Чай черный	1				
пром.	6	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4
		Итого за завтрак	740	27,7	32	65,9	672,6

День: пятница Неделя: первая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

	№	Приём пищи,	Macca	Пиш	евые веп	цества	Энерг.
№ рец.	п/	наименование блюд	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-53-2020	1	Салат из свежих	80	0,7	4,1	2,5	49,9
		помидоров и огурцов					
		Лук	10,8				
		Огурец	31,6				
		Томат	43,4				
		Масло растительное	4				
		Соль	0,3				
54-4г-2020	2	Каша гречневая рассыпч.	200	11	9,3	47,9	318,5
		Крупа гречневая	92				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
пром.	3	Тефтели из говядины	90	12,3	11	7,5	177,8
54-3coyc-2020	4	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Caxap	1,5				
		Соль	0,02				
		Лавровый лист	0,01				
пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	6	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		Итого за завтрак	650	28,6	26,5	97,1	740,7

День: понедельник Неделя: вторая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

	№	Приём пищи,	Macca	Пищ	евые веш	ества	Энерг.
№ рец.	п/	наименование блюд	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-6к-2020	1	Каша вязкая молочная	200	8,3	11,7	37,5	288
		пшенная					
		Крупа пшенная	50				
		Молоко	100				
		Caxap	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-193-2020	3	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-21гн-2020	5	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Caxap	7				
пром.	6	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	620	22,9	34	75,1	696

День: вторник Неделя: вторая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

	№	Приём пищи,	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энерг.
№ рец.	Π /	наименование блюд	порции	Белки	Жиры	Углев	цен.
	П		(L)	(r)	(r)	(r)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-113-2020	1	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99
		Морковь	61				
		Яблоко	27,1				
		Масло растительное	8				
		Соль	0,3				
54-1г-2020	2	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
		Макаронные изделия	51				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
54-25м-2020	3	Курица тушеная с	100	14,1	6,3	4,4	131,3
		морковью					
		Курица	67,2				
		Сметана	9,1				
		Мука	2,7				
		Лук	13				
		Морковь	28,4				
		Масло сливочное	1,8				
		Масло растительное	2,7				
		Соль	0,7				
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100
		Итого за завтрак	560	23	20,6	77,6	590,2

День: среда Неделя: вторая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

№ рец.	№ п/ п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пище Белки (г)	жир ы (г)	цества Углев. (г)	Энерг. цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-1к-2020	1	Каша вязкая молочная					
		кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
		Крупа кукурузная	57				
		Молоко	100				
		Масло сливочное	10				
		Caxap	3				
		Соль	1				
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-193-2020	3	Масло сливоч. (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	5	Компот	200	0,5	0,0	19,8	81,0
		Смесь сухофруктов	26,8				
		Caxap	7				
пром.	6	Йогурт	95	2,6	2,4	14,1	88,4
		Итого за завтрак	565	19,7	30,4	89,4	710,3
	1			ĺ			

День: четверг **Неделя**: вторая **Период**: осень-зима **Категория**: дети 7-11лет

П	Приём пищи, наименование блюд			Энерг.		
		(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	цен. (ккал)
2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак					
1	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0
	Молоко	57,7				
	Яйцо куриное	101,5				
	Масло сливочное	11,5				
	Соль	0,5				
2	Масло сливоч.(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
4	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Какао – порошок	5				
	Молоко	130				
	Caxap	7				
5	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	77,4
	Итого за завтрак	570	21,3	32,5	41,9	554,3
	1 2 3 4	Завтрак 1 Омлет натуральный Молоко Яйцо куриное Масло сливочное Соль 2 Масло сливоч.(порциями) 3 Хлеб пшеничный 4 Какао с молоком Какао – порошок Молоко Сахар 5 Апельсин	Завтрак 1 Омлет натуральный 150 Молоко 57,7 Яйцо куриное 101,5 Масло сливочное 11,5 Соль 0,5 2 Масло сливоч.(порциями) 10 3 Хлеб пшеничный 30 4 Какао с молоком 200 Какао – порошок 5 Молоко 130 Сахар 7 5 Апельсин 180	Завтрак 1 Омлет натуральный 150 12,7 Молоко 57,7 9йцо куриное 101,5 Масло сливочное 11,5 0,5 2 Масло сливоч.(порциями) 10 0,1 3 Хлеб пшеничный 30 2,3 4 Какао с молоком 200 4,6 Какао – порошок 5 Молоко 130 Сахар 7 7 5 Апельсин 180 1,6	Завтрак 1 Омлет натуральный 150 12,7 19,2 Молоко 57,7 57,7 7 Яйцо куриное 101,5 101,5 10,5 Соль 0,5 0,5 0,5 2 Масло сливоч.(порциями) 10 0,1 8,2 3 Хлеб пшеничный 30 2,3 0,3 4 Какао с молоком 200 4,6 4,4 Какао – порошок 5 130 0 Сахар 7 7 7 5 Апельсин 180 1,6 0,4	Завтрак 1 Омлет натуральный 150 12,7 19,2 3,2 Молоко 57,7 <

День: пятница Неделя: вторая Период: осень-зима Категория: дети 7-11лет

No mary	№	Приём пищи,	Macca	Пищ	евые вец	цества	Энерг.
№ рец.	п/	наименование блюд	порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-11г-2020	1	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
		Картофель	171,4				
		Молоко	24				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
пром.	2	Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6
54-2coyc-2020	3	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	32,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,02				
54-13-2020	4	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Caxap	7				
		Чай черный	1				
пром.	7	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	700	31	34,1	68	702,4