

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Присковая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Присковая СОШ»

 А.Л. Черповодский

«31» августа 2023г.



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

с. Присковое 2023г.

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,8
		Кукуруза консервированная	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				
54-9р-2020	3	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	25,1	5,4	322,9
		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
		Сахар	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: понедельник**Неделя:** вторая**Период:** осень-зима**Категория:** дети 7-11 лет

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-6к-2020	1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
		Крупа пшеничная	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з-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				
		Сахар	7				
пром.	6	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	620	22,9	34	75,1	696

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

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
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				
		Сахар	3				
		Соль	1				
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-19з-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				
		Сахар	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

