



УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисквая СОШ»

А.Л. Черповодский

«30» августа 2024г.

Основное десятидневное меню для организации питания
школьников МБОУ «Приисквая СОШ»
от 7 до 11 лет в 2024 – 2025 учебном году
на осенне – зимний период

с. Приисквое 2024г.

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					
54-11з-2020	1	Салат из моркови и яблоко	80	0,7	8,1	5,8	99
		Морковь	60				
		Яблоко	30				
		Масло растительное	8				
		Соль	0,3				
54-11г-2020	2	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	3	Рыба запеченая в сметан. соусе (минтай)	100	18,1	20,1	4,3	272,9
		Минтай	100				
		Сыр российский	6				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	50				
		Масло сливочное	5				
		Масло растительное	7				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	610	25,4	36,6	54,5	651

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 пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288
		Крупа пшенная	50				
		Молоко	100				
		Сахар	3				
		Масло сливочное	10				
		Соль	1				
54-19з-2020	2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	3	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	590	15,9	25,2	75,1	588,5

День: вторник
 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					
54-1г-2020	1	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	2	Котлета куриная	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-3соус-2020	3	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				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
Пром.	4	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	580	30,9	13,9	96,4	633,3

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					
54-2к-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 сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	6	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35
		Итого за завтрак	570	17,7	28,1	69,6	602,7

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

№ рецеп.	№ порц.	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					
54-1а-2020	1	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0
		Молоко	58				
		Яйцо куриное	101,5				
		Масло сливочное	12				
		Соль	0,5				
54-19з-2020	2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-1хн-2020	3	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сахар					
		Сухофрукты					
Пром.	4	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	540	16,2	28,3	48,1	511,3

День: пятница

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					
54-11г-2020	1	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	2	Котлета из говядины	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	3	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Сахар	7				
		Чай черный	1				
Пром.	5	Хлеб в пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого за завтрак	580	26,3	28,6	62,9	614

Прошнуровано,
пронумеровано

и скреплено печатью
И.О. Директора МБОУ Листа (об)

«Приисковая СОШ»

Черноводский А.Л.

