

Утверждаю:
Директора МКОУ
«Шутихинская СОШ»
Муниципалитета Ю.С.



Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников 1-4 классов
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Шутихинская средняя общеобразовательная школа»
Осень-зима

Школа

МКОУ "Шутихинская СОШ"

Утвердил: должность

и.о. директора школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Шипицына Ю.С.

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 9 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом сливочным	200	8,04	8,26	25,21	238,02	15
			гор.напиток	Бутерброд с сыром	36	5,82	4,58	9,94	101,6	3
			хлеб	Кофейный напиток	200	3,9	4,2	26,1	157,8	950
			фрукты	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	44	
			итого		456	19,28	17,22	71,19	541,42	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	7	9	15	161	169
			2 блюдо	Биточки из мяса	100	22	17	19	384	243
			гарнир	Отварные рожки со сливочным маслом	150	6	7	36	252	688
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	10	40,6	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	28	118	
			хлеб черн.							
			итого		750	39,1	33,02	108	955,6	
1	1	Итого за день:			1206	58,38	50,24	179,19	1497,02	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	4,58	8,27	44,3	201,22	384
				Бутерброд с маслом	30	2,53	7,68	10,4	112,3	1
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5,4	4,8	27,1	191,62	959
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	44	
			фрукты							
			итого		500	14,03	20,93	91,74	549,14	
1	2	Обед	закуска							

1	1	Уха из рыбной консервы со сметаной	250	12	12	30	174	19
		2 блюдо	100	21	26	17	453	608
		гарнир	150	6	6	39	188	28
		напиток	200	1	0	30	126	349
		хлеб бел.	50	4	0	28	118	
		хлеб черн.						
		<i>итого</i>	750	44	44	144	1059	
1	2	Итого за день:	1250	58,03	64,93	235,74	1608,14	
1	3	Завтрак	200	10,6	8,4	50,5	286,51	384
		гор.блюдо	40	6,82	5,48	9,94	114,4	3
		гор.напиток	200	0,2	0,1	20,3	140	942
		хлеб	20	1,52	0,18	9,94	44	
		фрукты	150	0,6	0	19,5	65,7	
		<i>итого</i>	610	19,74	14,16	110,18	650,61	
1	3	Обед	60	1,36	6,18	8,44	94,8	44
		закуска	250	7	10	25	154	209
		1 блюдо	100	25	17	7	181	244
		2 блюдо	200	5	9	30	190	31
		гарнир	200	0	0	33	132	49
		напиток	50	4	0	28	118	
		хлеб бел.						
		хлеб черн.						
		<i>итого</i>	860	42,36	42,18	131,44	869,8	
1	3	Итого за день:	1470	62,1	56,34	241,62	1520,41	
1	4	Завтрак	250	5,7	7,8	20,01	217,52	216
		гор.блюдо						
		гор.напиток	200	1	0,2	20,2	92	
		хлеб	20	1,52	0,18	9,94	44	
		фрукты	200	1,8	0	16,2	76	

		Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	172	
		<i>итого</i>	730	14,52	14,08	110,95	601,52	
1	4	Обед						
		закуска						
		1 блюдо	250	8	3	40	207	86
		2 блюдо	100	24	16	18	316	608
		гарнир	150	1	8	11	134	30
		напиток	200	0,2	0,1	20,1	81,3	42
		хлеб бел.	50	4	0	28	118	
		хлеб черн.						
		<i>итого</i>	750	37,2	27,1	117,1	856,3	
1	4	Итого за день:	1480	51,72	41,18	228,05	1457,82	
1	5	Завтрак						
		гор.блюдо	250	9,1	8,9	44,4	233,32	384
			41	5,85	8,8	9,99	143	3
		гор.напиток	200	4,4	4,8	27,1	191,62	959
		хлеб	20	1,52	0,18	9,94	44	
		фрукты	200	1,8	0	16,2	76	
		<i>итого</i>	711	22,67	22,68	107,63	687,94	
1	5	Обед						
		закуска						
		1 блюдо	250	7	10	26	171	16
		2 блюдо	230	12	7	8	312	31
		гарнир						
		напиток	200	3	3	25	140	686
		хлеб бел.	50	4	0	28	118	
		хлеб черн.						
		<i>итого</i>	730	26	20	87	741	
1	5	Итого за день:	1441	48,67	42,68	194,63	1428,94	
2	1	Завтрак	250	8,83	8,72	38,75	247,52	342

		напиток	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	20,1	81,3	376
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		50	4	0	28	118	
		хлеб черн.								
		<i>итого</i>			750	49,2	31,1	108,1	796,3	
2	4	<i>Итого за день:</i>			1350	63,17	50,28	209,53	1405,32	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	200	4,65	8,17	48,1	221,22	
				Бутерброд с повидлом	36	1,58	0,18	20,94	88,96	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	44	
			фрукты	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	172	
		<i>итого</i>			516	13,25	14,63	143,78	618,18	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	7,34	9,5	23,72	151	18
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	21	26,1	16,9	452,6	608
			гарнир	Отварной рис с маслом сливочным	150	1,2	8,3	11,3	134,4	29
			напиток	Сок фруктовый	200	3	3	25	140	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	28	118	
			хлеб черн.							
				Булочка	60	5,01	1,92	33,57	172	
		<i>итого</i>			810	41,55	48,82	138,49	1168	
2	5	<i>Итого за день:</i>			1326	54,8	63,45	282,27	1786,18	
				<i>Среднее значение за период:</i>	1394,9	56,578	51,342	225,17	1529,72	