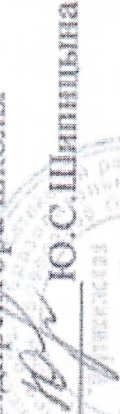
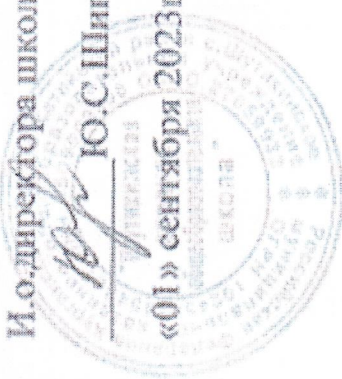


УТВЕРЖДАЮ.

И.о.директора школы


Ю.С. Шинницына

«01» сентября 2023г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников 1- 4 классов
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Шутыхинская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: весенне - летний

Школа

МКОУ "Шутихинская СОШ"

Утвердил: должность

и.о. директора школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Шипицына Ю.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

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	
				Бутерброд с сыром	36	5,82	4,58	9,94	101,6	3
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,9	4,2	26,1	157,8	950
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	44	
			фрукты							
			<i>итого</i>		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.							
			<i>итого</i>		750	39,1	33,02	108	955,6	
1	1	<i>Итого за день:</i>			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							
			<i>итого</i>		500	14,03	20,93	91,74	549,14	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидор	100	1,5	9,1	3,6	104	58

1	1	1	Уха из рыбной консервы со сметаной	250	12	12	30	174	19
			Гуляш из говядины	100	21	26	17	453	608
			Греча отварная со сливочным маслом	150	6	6	39	188	28
			Компот из сухофруктов	200	1	0	30	126	349
			Хлеб пшеничный	50	4	0	28	118	
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>	850	45,5	53,1	147,6	1163	
			<i>итого за день:</i>	1350	59,53	74,03	239,34	1712,14	
1	2	Итого за день:							
1	3	Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	10,6	8,4	50,5	286,51	384
			Бутерброд с сыром	40	6,82	5,48	9,94	114,4	3
			Чай с лимоном	200	0,2	0,1	20,3	140	942
			Хлеб пшеничный	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	Салат из свежих огурцов	100	1,5	6,2	6,5	81,9	19
			Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	10	25	154	209
			Рыба запеченная в духовке	100	25	17	7,35	181	244
			Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5	9	30	190	31
			Чай с сахаром	200	0	0	20	81	376
			Хлеб пшеничный	50	4	0	28	118	
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>	900	42,5	42,2	116,5	805,9	
			<i>итого за день:</i>	1510	62,24	56,36	226,68	1456,51	
1	3	Итого за день:		250	5,7	7,8	20,01	217,52	216
1	4	Завтрак	Суп молочный с лапшой						
			Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
			Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	44	
			фрукты	200	1,8	0	16,2	76	

1	4	Обед		Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	172	
			<i>итого</i>							
			закуска		730	14,52	14,08	110,95	601,52	
			1 блюдо	Салат из свежих помидор	100	0,8	5,1	2,5	59	55
			2 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	7	10	24	151	18
			гарнир	Котлета запеченная в духовке	100	24	16	18	316	608
			напиток	Рис отварной со сливочным маслом	150	1	8	11	134	30
			хлеб бел.	Кисель	200	0	0	33	132	42
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	50	4	0	28	118	
			<i>итого</i>		850	36,8	39,1	116,5	910	
1	4	Итого за день:			1580	51,32	53,18	227,45	1511,52	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке	250	9,1	8,9	44,4	233,32	384
			гор.напиток	Бутерброд с сыром	41	5,85	8,8	9,99	143	3
			хлеб	Какао на молоке	200	4,4	4,8	27,1	191,62	959
			фрукты	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	44	
				Фрукт	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	Суп-рассольник со сметаной	250	7	10	26	171	16
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	230	12	7	8	312	31
			гарнир							
			напиток	Кофейный напиток	200	3	3	25	140	686
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	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	гор.блюдо	Каша ячневая молочная	250	8,83	8,72	38,75	247,52	342

			Бутерброд с повиллом		36	1,58	0,18	20,94	88,96	23
			гор.напиток		200	1	0,2	20,2	92	
			хлеб		20	1,52	0,18	9,94	44	
			фрукты		150	0,6	0	14,7	57	
			<i>итого</i>		656	13,53	9,28	104,53	529,48	
2	1	Обед	закуска		250	8	8	29	163	139
			1 блюдо		100	29	21	19	383,6	
			2 блюдо		150	6	6	39	9,93	28
			гарнир		200	0	0	20	83	686
			напиток		50	4	0	28	118	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		750	47	35	135	757,53	
2	1	Итого за день:			1406	60,53	44,28	239,53	1287,01	
2	2	Завтрак	гор.блюдо		250	5,8	8,1	25,2	285,82	384
			Булочка		60	5,01	1,92	33,57	172	
			гор.напиток		200	1	0,2	6,7	84	
			хлеб		20	1,52	0,18	9,94	44	
			фрукты		200	1,8	0	16,2	76	
			<i>итого</i>		730	15,13	10,4	91,61	661,82	
2	2	Обед	закуска		250	6	9	15	179	138
			1 блюдо		100	25	17	7	181	244
			2 блюдо		200	5	9	30	190	31
			гарнир		200	1	0	30	126	24
			напиток		50	4	0	28	118	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							

