

Утверждаю
 Директор МБОУ «СШ №6
 Г. СНЕЖНОЕ»
 Маквасина Г.Ф.



**Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей
 на летний период 2023 учебного года
 в МБОУ «СШ №6 Г.СНЕЖНОЕ»**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для категорий детей 7-11 лет	Химический состав блюд			Энергетическая ценность ккал	Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
			белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
54-1г	Вареники ленивые отварные со сметаной	150\15	15,7	7,71	15,45	194,3	X
-	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	X
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	X
ИТОГО	X	X	16,3	8,11	31,75	268,1	X

ОБЕД							
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-1	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	X
54-21м	Курица отварная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	X
54-2з	Огурец в нарезке	65	0,9	0,15	3,2	16,2	X
-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	X
54-32хн	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0	19,8	81	X
ИТОГО	X	X	30,2	16,57	114,2	729,9	X
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	X
54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	X
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	12,8	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
-	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	X

ИТОГО	Х	Х	21,56	11,24	66,68	456,5	Х
ОБЕД							
54-12с	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,18	6,3	15,08	119,38	Х
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	Х
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	Х
-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Х
54-11р	Рыба(минтай), тушеная в томате с овощами	130	19,2	10,4	8,8	206	Х
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	Х
ИТОГО	Х	Х	35,58	26,9	104,78	830,68	Х
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	Х
54-6т	Сырники со сметаной	105	17,16	19,82	11,11	290,91	Х

-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	X
54-3гн	Чай с лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	X
ИТОГО	X	X	26,46	31,52	61,91	638,71	X
ОБЕД							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	X
54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	X
54-3р	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	X
54-34хн	Кисель из свежих фруктов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	X
-	Фрукты свежие(апельсины)	90	0,8	0	8,6	38	X
ИТОГО	X	X	26,7	16,8	112,65	709,2	X
ЧЕТВЕРГ							

ЗАВТРАК							
54-4г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	X
54-3р	Котлета рыбная	150	14,2	2,6	8,6	114,2	X
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,5	01	1,5	8,5	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
-	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	X
ИТОГО	X	X	26,56	10,14	86,28	534,3	X
ОБЕД							
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	X
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,5	01	1,5	8,5	X
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-12г	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,4	6,5	35,5	255,8	X
54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	X
-	Вафли	25	3,2	0,17	3,11	15,16	X

-	Фрукты свежие(апельсины)	90	0,8	0	8,6	38	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	X
ИТОГО	X	X	30,43	18,32	94,86	678,39	X
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	X
54-3м	Котлета из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	X
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,0	1,7	37,2	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
54-32хн	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0	19,8	81	X
ИТОГО	X	X	22,96	11,34	78,98	511,3	X
ОБЕД							
54-7С	Суп крестьянский с крупой гречневой	250	2,18	6,3	15,08	119,38	X
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,5	01	1,5	8,5	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X

54-12м	Плов с курицей	250	27,3	8,1	33,2	314,6	X
-	Фрукты свежие(апельсины)	65	0,52	0	5,59	24,7	X
-	Вафли	25	3,2	0,17	3,11	15,16	X
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	X
ИТОГО	X	X	41,1	18,87	94,08	684,84	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

54-12г	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,4	6,5	35,5	255,8	X
54-25м	Курица тушеная	150	14,1	5,7	4,4	126,4	X
54-3з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,0	1,7	37,2	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	X
ИТОГО	X	X	26,96	18,34	67,48	575,3	X

ОБЕД							
54-7с	Суп крестьянский с крупой гречневой	250	2,18	6,3	15,08	119,38	X
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,5	01	1,5	8,5	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	X
54-21м	Курица отварная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	X
-	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	X
-	Вафли	25	3,2	0,17	3,11	15,16	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	X
ИТОГО	X	X	29,58	18,87	97,49	656,54	X
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
54-25К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
-	Вафли	25	3,2	0,17	3,11	15,16	X

-	Фрукты свежие(яблоки, апельсины)100\100	200	1,2	0,4	18,4	85	X
-	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	X
ИТОГО	X	X	13,26	6,21	90,39	462,56	X
ОБЕД							
54-2с	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	X
54-3з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,0	1,7	37,2	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-4г	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8,3	6,3	36	233,7	X
54-3м	Котлета из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	X
-	Фрукты свежие(апельсины)	100	0,8	0	8,6	38	X
54-32хн	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0	19,8	81	X
ИТОГО	X	X	29,73	17,45	111,45	724,03	X
СРЕДА							

ЗАВТРАК							
54-3г	Картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	X
54-11р	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	150	19,2	10,4	8,8	206	X
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,5	01	1,5	8,5	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
-54-3гн	Чай с лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	X
ИТОГО	X	X	25,36	16,84	51,38	451,7	X
ОБЕД							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	X
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	01	1,5	8,5	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-29м	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	X
-	Вафли	25	3,2	0,17	3,11	15,16	X
-	Фрукты свежие(яблоки, апельсины)100\100	200	1,2	0,4	18,4	85	X

54-34хн	Кисель из свежих фруктов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	X
ИТОГО	X	X	33,3	11,77	101,96	629,76	X
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
54-11Г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	X
54-5м	Котлета из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	X
54-5г	Капуста тушеная	70	1,85	2,2	7,3	56,75	X
-	Хлеб в\с	30	2,16	0,24	14,58	69,9	X
54-3гн	Чай с лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	X
ИТОГО	X	X	21,91	10,84	58,48	420,35	X
ОБЕД							
54-12с	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,18	6,3	15,08	119,38	X
54-3з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	X

54-21м	Курица отварная	120	14,1	5,7	4,4	126,4	X
544-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	X
ИТОГО	X	X	29,68	23,3	89,68	682,68	X
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
54-1т	Сырники из творога со сметаной	100\10	17,16	19,82	11,11	290,91	X
-	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	X
54-32хн	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0	19,8	81	X
ИТОГО	X	X	18,06	20,22	40,71	418,91	X
ОБЕД							
54-8С	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	X
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	X
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	X
54-3г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	X

54-3р	Котлета рыбная	150	14,2	2,6	8,6	114,2	X
-	Фрукты свежие(яблоки, апельсины)100\100	200	1,2	0,4	18,4	85	X
-	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	X
ИТОГО	X	X	30	16,32	135,1	810,8	X
ВСЕГО за 10 дней	X	X	535,69	529,97	1910,29	11991,05	X
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	X	X	53,57	53,0	191,03	1199,11	X

Примечание

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022