

Утверждаю
Директор _____
Л.П.Полухина

**Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Ключевская основная общеобразовательная школа»**

с. Ключевское

2022

День 1: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	39
	2 Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	65
	3.Масло сливочное порционное	10	0,06	7,26	0,08	65,89	8
	4.Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
Итого за завтрак:		450	5,75	12,13	60,16	374,99	
ОБЕД	1. Суп с рыбными консервами	200	6,88	9,23	14,32	192,29	28
	2. Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	51
	3. Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00	48
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	69
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	6. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		790	33,02	25,64	96,25	782,71	
Итого:		1240	38,77	37,77	156,41	1157,7	

День 2: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша геркулесовая	200	8,16	9,84	47,8	264	40
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	65
	3. Сыр порционный	30,0	6,6	7,9	0,0	97,7	Пром.
	4. Хлеб пшеничный	40,0	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
Итого за завтрак :		470	17,36	18,54	70,9	473,8	
ОБЕД	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	12
	2. Плов с курицей	290	17,8	18,48	33,46	380	47
	3. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	4. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		600	22,46	23,26	76,8	623,72	
Итого:		1070	39,82	41,8	147,7	1097,52	

День 3: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша ассорти «Дружба»	200	5,1	10,9	25,0	216,6	38
	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	65
	3. Масло сливочное порционное	10	0,06	7,26	0,08	65,89	8
	4. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
Итого за завтрак:		450	7,76	18,96	55,78	396,19	
ОБЕД	1. Рассольник Петербургский	250	1,68	4,09	13,27	96,60	33
	2. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	53
	3. Котлета	90	7	26	9	300	Пром.
	4. Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	70
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	6. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	
Итого за обед		840	18,07	35,88	92,42	759,85	
Итого:		1290	25,83	54,84	148,2	1156,04	

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	к/калл	
ЗАВТРАК	1. Каша ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286	182
	2 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	65
	3 Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
	4. Кондитерское изделие	40	3	4	29,8	166,8	5
Итого за завтрак:		480	12,91	15,78	99,7	566,5	
ОБЕД	1. Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	32
	2. Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,7	37,88	229,5	51
	3. Тефтели	90	8,8	13,06	9,66	191,33	46
	4. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед		690	23,86	24,25	101,7	727,83	
Итого		1170	36,77	40,03	201,4	1294,33	

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	24
	2. Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	67
	3. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
Итого за завтрак:		440	9,59	10,87	66,28	403,8	
ОБЕД	1. Суп овощной	200	1,68	5,98	9,35	98,37	29
	2. Рис припущенный с овощами	150	3,7	4,4	36,7	197,8	58
	3. Гуляш из курицы	90	19,72	17,89	14,76	168,2	45
	4. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	65
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		690	28,37	29,34	95,71	599,57	
Итого :		1130	37,96	40,21	161,99	1003,37	

День 6: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,63	2,6	92,1	72,18	36
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	65
	3. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
Итого за завтрак:		440	5,23	3,4	115,2	184,28	
ОБЕД	1. Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	34
	2. Гороховая каша	180	13,0	3,53	28,61	200,55	60
	3. Биточки	90	7	26	9	300	Пром.
	4. Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	70
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		720	27,86	36,63	86,23	775,97	
Итого:		1160	33,09	40,03	201,43	960,25	

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша вязкая молочная пшённая	200	8,5	11,5	38,8	292,1	42
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	65
	3 Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
	4. Масло сливочное порционное	10	0,06	7,26	0,08	65,89	8
Итого за завтрак:		450	11,16	16,56	61,98	470,09	
ОБЕД	1. Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	21
	2. Жаркое по- домашнему	290	9,78	14,1	19,88	326,2	49
	3 Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	4. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	65
	5. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		700	14,6	21,42	66,94	575,48	
Итого:		1150	25,76	37,98	128,92	1045,57	

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша ассорти «Дружба»	200	5,1	10,9	25,0	216,6	38
	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	65
	3. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
	4. Сыр порционный	30	6,6	7,9	0,0	97,7	7
Итого за завтрак:		470	14,3	19,6	55,7	428	
ОБЕД	1. Суп с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7	30
	2. Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	54
	3. Рыба припущенная в молоке(минтай)	90	5,8	5,8	2,5	85,8	44
	4. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		690	15,61	14,7	81,19	526,95	
Итого:		1160	29,91	34,3	136,89	954,95	

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	1. Каша геркулесовая	200	8,16	9,84	47,8	264	40
	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	65
	3. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
	4. Масло сливочное порционное	10	0,06	7,26	0,08	65,89	8
Итого за завтрак:		450	10,82	17,9	78,58	443,59	
ОБЕД	1. Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	33
	2. Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,7	37,88	229,5	51
	3. Тефтели	90	8,8	13,06	9,66	191,33	46
	4. Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	64
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		690	20,75	23,92	104,41	717,83	
Итого:		1140	31,57	41,82	182,99	1161,42	

День 10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 ЗАВТРАК	1. Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	24
	2. Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	67
	3. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	Пром.
Итого за завтрак:		440	9,59	10,87	66,28	403,8	
ОБЕД	1. Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	23
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	51
	3. Птица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00	48
	4. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	6. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		650	25,74	23,62	88	701,48	
Итого:		1090	35,33	34,49	154,28	1105,28	