Утвержден:
Директор МБОУ «Искринская
ООШ»_____ **Н.Л.Кожаева**
25.12.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

С 7 до 11 лет I смена сезон: осенне-зимний период

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	54-2г	12,86
				Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-25м	39,31
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,7
			фрукты								
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	22,78
			итого		525	29,4	21,4	59,6	548		80
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			525	29,4	21,4	59,6	548		80
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1тСБР2020	55,74
				Молоко сгущеное	25	11	0,5	58	67	Пром.	8,24
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,59
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,7
			фрукты	яблоко	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	13,5
			итого		520	45,1	11,8	115,	535,		81,

								7	5		77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			520	45,1	11,8	115,7	535,5		81,77
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	9,71
			закуска	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з	4,66
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	6,79
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	1,8
			фрукты								
				Котлета из говядины	90	13,7	13	12,3	221,4	54-4 м	46,11
			итого		530	26,3	21,8	84,3	639,8		69,07
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			530	26,3	21,8	84,3	639,8		69,07
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16СБР2	15,63

										020	
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	22,78
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	86	54-21гн	15,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	3,6
			фрукты	яблоко	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	13,5
			итого		590	22,1	18,9	73,6	538		71,19
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			590	22,1	18,9	73,6	538		71,19
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	149,1	54-11г	17,76
				Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-24м	43,72
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	3,6
			фрукты	яблоко	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	13,5
			итого		600	25,9	10	75,4	504,4		80,93
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			600	25,9	10	75,4	504,4		80,93
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м	54,77
				Салат из белокочанной капусты с морковью1	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,59
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,7
			фрукты								
			итого		505	19,9	21,2	72,9	562		63,48
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			505	19,9	21,2	72,9	562		63,48
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1К	17,49
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	22,78
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	15,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,7
			фрукты	яблоко	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	13,5
			итого		575	21,2	18,4	70,8	532,		72,

									9		15
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			575	21,2	18,4	70,8	532,9		72,15
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г	10,06
				Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5	54-5м	44,36
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,7
			фрукты								
				Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з	6,34
			итого		595	24,6	16,7	96,8	636,8		68,97
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			595	24,6	16,7	96,8	636,8		68,97
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	8,8
				Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р	55

			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,16
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,5
			фрукты								
				Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	54-273	6,83
				Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,8
			итого		565	24,2	14,9	73	522,6		77,09
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			565	24,2	14,9	73	522,6		77,09
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9М	77,65
				Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,59
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	2,7
			фрукты								
			итого		505	24,7	25,2	51,5	531,8		86,36
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			505	24,7	25,2	51,5	531,8		86,36
		Среднее значение за период:			551	26,34	18,03	77,36	555,18		75,101