

Управление образования администрации Тайшетского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Староаккульшетская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор  А.К. Бекарева



Примерное десятидневное меню

(осенне - зимнее)

7 - 11 лет

1-4 класс

на 2024-2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак	Блины с молоком сгущенным	80/10	6,56	9,49	32,97	236,57	399
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
обед	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцом	80	1,8	8,7	2,8	98	54-63-2020
	Суп с рыбными консервами (Горбуша)	200	7,1	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020
	Капуста тушенная с мясом.	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2020
	хлеб ассортименте.	40	1,79	0,23	10,96	52,96	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 1 день		920	39,75	45,32	93,15	937,29	
День 2							
завтрак	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Помидор в нарезке.	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
	Хлеб	60	1,79	0,23	10,96	52,96	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020

Итого за 2 день		1040	36,99	35,93	96,76	857,28	
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
обед	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	54-11з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	54-5с-2020
	Каша Гречневая Рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
	Хлеб	60	1,79	0,23	10,96	52,96	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 3 день		1115	46,83	42,05	100,68	968,66	
День 4							
завтрак	Булочка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	54-8в-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,94	6,22	11,24	120,74	54-11с-2020
	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11м-2020
	Хлеб	60	2,81	3,97	16,96	114,66	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за 4 день		1000	34,25	38,19	123,5	974,7	

День 5							
завтрак	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	54-1с-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р-2020
	Хлеб	60	2,81	3,97	16,96	114,66	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 5 день		1060	43,53	37,63	118,56	986,52	
День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами.	80	1,8	8,7	2,8	98	54-6з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м-2020
	Хлеб	60	1,79	0,23	10,96	34,5	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за 6 день		1140	37,17	27,03	102,24	784,54	

День 7							
завтрак	Блинчики с молоком сгущенным	80 /10	6,56	9,46	32,97	236,57	399
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
обед	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	8,35	11,4	94,06	54-6с-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
	Хлеб	60	1,68	0,33	12,99	59,7	2
Итого за 7 день		840	26,76	30,54	84,96	667,43	
День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
обед	Помидор в нарезке.	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020
	Хлеб	60	1,68	0,33	12,99	80	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 8 день		1170	31,92	31,35	103,71	844	
День 9							
завтрак	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020

обед	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	54-11з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
	Хлеб	60	1,68	0,33	12,99	80	2
	Компот с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за 9 день		1065	42,84	29,51	115,79	918,6	
День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2-2020
обед	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-5г-2020
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м-2020
	Хлеб	60	1,68	0,33	12,99	80	2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25-хн-2020
Итого за 10 день			31,18	36,03	121,09	952,62	
Итого за весь период			371,22	353,58	1060,44	8891,64	
Среднее значение за период			37,12	35,36	106,04	889,16	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,17	3,98	11,93		
---	--	--	------	------	-------	--	--