

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор  А.К. Бекарева



**Примерное десятидневное
меню
(осенне - зимнее)
7-11 лет
Группа продленного дня
на 2024-2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,08	54-9в-2020
	Йогурт питьевой	200	2,7	3	13,2	90,5	1
Итого за 1 день		260	7,9	4,9	47,2	263,58	
День 2							
Полдник	Кекс творожный	50	5,3	9,1	23,8	198,3	54-5в-2020
	Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	5
Итого за 2 день		250	6,3	9,1	44,03	283,23	
День 3							
Полдник	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150	54-2в-2020
	Снежок	180	4,66	4,05	6,48	85,86	386
Итого за 3 день		220	7,26	8,55	31,28	235,86	
День 4							
Полдник	Кекс здоровье	50	2,4	9,9	28	210,5	54-3в-2020
	Морс ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123
Итого за 4 день		250	2,6	9,98	45,42	279,94	
День 5							
Полдник	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

Итого за 5 день		260	10,1	8,5	34,4	254	
День 6							
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	19,9	15	17,3	283,9	54-4т-2020
	Йогурт питьевой	200	2,7	3	13,2	90,5	1
Итого за 6 день		350	22,6	18	30,5	374,4	
День 7							
Полдник	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150	54-2в-2020
	Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	5
Итого за 7 день		240	3,6	4,5	45,03	234,93	
День 8							
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,08	54-9в-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
Итого за 8 день		260	9,8	6,3	46,5	280,28	
День 9							
Полдник	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
	Морс ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123
Итого за 9 день		300	17,3	9,08	39,82	308,74	
День 10							
Полдник	Кекс творожный	50	5,3	9,1	23,8	198,3	54-5в-2020
	Снежок	180	4,66	4,05	6,48	85,86	386

Итого за 10 день		230	9,96	13,15	30,28	284,16	
Итого за весь период			97,42	92,06	394,46	2799,12	
Среднее значение за период			9,74	9,21	39,45	279,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,48		14,09		