

Утверждаю
Директор МКОУ «Приушская СОШ»

Мещеряков В. В. Мешкова

«30» августа 2024



Примерное

Десятидневное меню рационалов питания

для детей и подростков (1-4 класс)

МКОУ «Приушская СОШ»

На 2024-2025 учебный год

(Тульская область, Киреевский район,

п.Приушский, ул.Советская, д.7а)

Школа

МКОУ "Прилуцкая СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: Должность

Фамилия

Дата

Директор

Мешкова Н.В.

День

Месяц

год

8

2024

Неделя для	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена					
				Блюда	г												
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая		180	7,4	8	28	212	212						
						гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465				
						хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63				
						фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82				
						Итого											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты		520	17,5	19,9	61,4	493		0					
						1 блюдо	Сул картофельный с макаронными изделиями	100	2,5	10,1	10,3	143	54-73-2020				
						2 блюдо	Курица тушеная с морковью	250	5,98	2,71	19,42	126	54-24с-2020				
						гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	12,71	5,22	4	113,7	54-25м-2020				
						напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	10,26	9,41	44,5	303,7	202				
						хлеб бел.	Батон йодированный	200	0,6	0,1	20,1	84	495				
						хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111				
						сладкое		30	1,98	0,36	10,2	54,3	110				
						Итого											
						Итого за день:											
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом		1400	48,73	30,3	108,82	895,9		0					
						гор.напиток	Чай с лимоном	170	66,23	50,2	170,22	1388,9	279				
						хлеб	Батон нарезной	200	0,3	0,1	9,5	40	459				
						фрукты	Мандарин	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111				
						Итого											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
						Итого за день:											
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной		500	27,35	12,72	67,9	500		0					
						100	1,2	3,19	5,01	50,6	54-133-2020						

			1 блюдо	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108				
			2 блюдо	Гуляш из птицы	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м-2020			
			гарнир	Рис припущенный	180	3,46	4,8	34,96	196,9	54-7-2020			
			Напиток	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13х-2020			
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110			
			Сладкое										
			Итого		880	39,59	30,11	84,23	755,2				0
1	2	Итого за день:											
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	1380	66,94	42,83	152,13	1255,2				0
			кисломол.	Масло сливочное	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217			
			гор.напиток	Какао с молоком	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79			
			хлеб	Батон нарезной	200	3,3	2,9	13,8	94	462			
			фрукты	Груша	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111			
					100	0,4	0,3	10,3	47	82			
			Итого		510	10,48	16,68	66,91	475,01				0
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16а-2020			
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	54-1с-2020			
			2 блюдо	Тефтели из птицы паровые	90	12,26	10,72	7,49	175,5	54-8м-2020			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	291			
			Напиток	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	512			
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110			
			Сладкое										
			Итого		880	43,03	30,24	86,78	782,98				0
1	3	Итого за день:			1390	53,51	46,92	153,69	1257,99				0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268			
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465			
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111			

		Итого за День:											
1	5	Итого за День:											
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	880	49,4	32,43	91,13	843,6		0		
			кисломол.	Сыр	1380	62,3	42,4	152,13	1340,2		0		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	5	6	24,1	207	229			
			хлеб	Батон нарезной	15	3,5	4,4		53,7	75			
			фрукты	Груша	200	2,8	2,5	13,6	88	465			
					30	2,25	0,87	15,4	78,6	111			
					100	0,4	0,3	10,3	47	82			
			Итого										
2	1	Обед	закуска	Салат из Белокочанной капусты с морковью	525	13,95	14,07	63,4	474,3		0		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	100	2,5	10,1	10,3	143	54-83-2020			
			2 блюдо	Курица отварная	250	5,93	7,21	17,04	157	54-3с-2020			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	28,93	2,19	0,99	139,3	54-21м-2020			
			напиток	Компот из свежих яблок с лимоном	180	10,26	9,41	44,5	303,7	202			
			хлеб бел.	Батон йодированный	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-34хн-2020			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111			
			сладкое		30	1,98	0,36	10,2	54,3	110			
				Соус белый основной	50	1,89	1,89	2,17	31,1	54-2соус-2020			
			Итого		930	66,34	33,7	95,43	941,1		0		
2	1	Итого за День:			1455	80,29	47,77	158,83	1415,4		0		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со слушенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457			
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111			
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82			
			Итого		500	28,14	14,62	68,2	517,6		0		
			закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-1б3-2020			
2	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	54-1с-2020			

			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,71	101,4	54-1р-2020		
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,07	5,31	19,82	139,4	54-11р-2020		
			напиток	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	512		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110		
			сладкое									
			<i>итого</i>									
2	2		Итого за день:		880	39,76	26,22	71,98	674,4			0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	1380	67,9	40,84	140,18	1192			0
			закуска	Кукуруза консервированная	150	13	20	3,2	246	268		
			гор.напиток	Какао с молоком	60	1,7	2,1	21	40	157		
			хлеб	Батон нарезной	200	3,3	2,9	13,8	94	462		
			фрукты	Мандарин	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111		
					100	0,8	0,2	7,5	38	82		
			<i>итого</i>									
					530	20,3	25,78	55,78	470,4			0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,2	3,19	5,01	50,6	54-13р-2020		
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108			
			2 блюдо	Тефтели из птицы с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	54-21м-2020		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	291		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110		
			сладкое									
			<i>итого</i>									
					880	40,57	24,28	92,83	741,68			0
2	3		Итого за день:		1410	60,87	50,06	148,61	1212,08			0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256		
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465		
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111		
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82		

Фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	
Итого								
1	Обед							0
	закуска	530	18,6	23,34	36,32	471,2		
	1 блюдо	100	1	8,11	6,01	96,6	54-11з-2020	
	2 блюдо	250	5,14	5,78	10,78	115,6	54-10с-2020	
	гарнир	280	18,49	7,44	33,07	273,1	54-12м-2020	
	напиток	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020	
	хлеб бел.	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111	
	хлеб черн.	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
	Сладкое							
	Итого	890	41,46	24,23	70,29	652,3		0
1	Итого за день:	1420	60,06	47,57	106,61	1123,5		0
1	4							
1	5	Завтрак						
	гор.блюдо	170	10,05	8,6	26,5	336	259	
	гор.напиток	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
	хлеб	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
	Итого	500	12,9	9,97	61	496,6		0
1	5	Обед						
	закуска	100	3,5	11,1	10,3	153	54-5з-2020	
	1 блюдо	250	8,4	2,59	14,61	115,4	54-20с-2020	
	2 блюдо	90	15,68	10,22	14,03	210,7	54-31м-2020	
	гарнир	180	4,5	5,51	26,54	173,7	54-10г-2020	
	напиток	200	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хн-2020	
	хлеб бел.	30	14,7	2,4	0,3	71,2	111	
	хлеб черн.	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
	Сладкое							

