МОУ-СОШ с. Дьяковка Краснокутского района Саратовской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ-СОШ с. Дьяковка
Краснокутского района
Саратовской области
_____ Зайцева И. М.
Приказ № 302 от 28.12.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 33EA9F27DE67133BE413D8604CA25A47
Владелец: Зайцева Инесса Михайловна
Действителен: с 11.03.2024 до 04.06.2025

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся
1-4 классов (7 - 11 лет)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. ред В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.- М.: ТД ДеЛи, 2022.- 245с.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	10	6,36	30,36	230,91	181
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	4,6	11,9	19,8	257,3	1
			фрукты							
			итого		470	14,73	18,28	65,36	550,21	
1	1	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,7	5,55	59,4	30
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,1	8,79	6,65	141,68	66
			2 блюдо	Котлета рубленая из курицы с маслом	90	16,83	3,54	13,99	311,4	305
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216	137
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		770	36,83	22,48	108,6	942,88	
1	1	**Итого за день:**			1240	51,56	40,76	173,96	1493,09	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	27,84	18	32,4	279,6	223
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб	Бутерброд с маслом	55	3,58	9,35	15,54	202,13	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	8,8	47	
			итого		505	31,89	27,95	66,75	568,73	
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54	32
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	11,08	9,05	13,55	189,68	78

			2 блюдо	Птица запеченная	90	19,85	16,41	5,29	248,63	293
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,48	136,5	210
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		770	39,34	33,98	97,62	865,21	
1	2	**Итого за день:**			1275	71,23	61,93	164,37	1433,94	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	200	10,16	4,8	29,2	280	182
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3,3	8,5	14,1	183,8	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	8,8	47	
			итого		550	13,93	13,9	62,11	550,8	
1	3	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	80	1,67	7,31	11,6	118,78	73
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,84	7,11	14,29	165,68	79
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,25	3,24	3,47	80,1	158
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,5	216
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
				Фрукты (бананы), 100 гр	100	1,5	0,5	21	96	338М
			итого		890	30,18	23,76	132,91	879,46	
1	3	**Итого за день:**			1440	44,11	37,66	195,02	1430,26	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200	7,44	4	21,2	241,92	рец
										182
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262

			хлеб	Бутерброд с маслом	70	4,6	11,9	19,8	257,3	378
			фрукты							
			итого		470	12,17	15,92	56,2	561,22	
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,7	5,55	59,4	30
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	8,12	8,77	9,07	153,68	62
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	13,25	14,52	16,76	250,87	286
			гарнир	Пюре гороховое	150	4,2	4,82	34,8	210,99	189
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		770	31,89	32,47	117,78	911,34	
1	4	**Итого за день:**			1240	44,06	48,39	173,98	1472,56	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	210
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,76	3,2	16,74	150,8	382
			хлеб	Бутерброд с маслом	55	3,58	9,35	15,54	202,13	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	8,8	47	
			итого		475	17,16	23,82	44,93	549,85	
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	50
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	8,3	8,91	9,93	155,68	72
			2 блюдо	Гуляш	90	13,64	14,11	2,31	189,9	175
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,37	5,98	39,6	246	114
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром

			итого		770	36,96	35,76	124,61	972,98	
1	5	**Итого за день:**			1245	54,12	59,58	169,54	1522,83	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	200	10,16	4,8	29,2	280	182
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб	Бутерброд с маслом	55	3,58	9,35	15,54	202,13	1
			фрукты							
			итого		455	13,81	14,35	54,75	522,13	
2	1	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	80	1,67	7,31	11,6	118,78	73
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	11,08	9,05	13,55	189,68	78
			2 блюдо	Плов из птицы или кролика (курицы)	150	12,71	7,85	26,8	229	199
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		700	30,74	24,87	103,55	773,86	
2	1	**Итого за день:**			1155	44,55	39,22	158,3	1295,99	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Яйцо, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	209
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	4,6	11,9	19,8	257,3	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	8,8	47	
			итого		410	10,23	16,92	44,1	429,3	
2	2	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,7	5,55	59,4	30
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	8,12	8,77	9,07	153,68	62
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	13,25	14,52	16,76	250,87	286

			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216	137
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		770	33,86	33,34	135,78	986,35	
2	2	**Итого за день:**			1180	44,09	50,26	179,88	1415,65	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром	200	10	3,6	31,1	367,5	174
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3,3	8,5	14,1	183,8	1
			фрукты							
			итого		450	13,37	12,3	55,21	591,3	
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	50
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,84	7,11	14,29	165,68	79
			2 блюдо	Гуляш	90	13,64	14,11	2,31	189,9	175
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,37	5,98	39,6	246	114
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	262
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		770	36,97	33,88	112,17	912,98	
2	3	**Итого за день:**			1220	50,34	46,18	167,38	1504,28	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из пшена с сахаром	200	11,04	5,92	34,32	298,08	173
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб	Бутерброд с маслом	65	4,2	11,1	18,4	238,9	1
			фрукты							

			итого		465	15,31	17,22	62,73	576,98	
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54	32
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	8,3	8,91	9,93	155,68	72
			2 блюдо	Котлета рубленая из курицы с маслом	90	16,83	3,54	13,99	311,4	305
			гарнир	Пюре гороховое	150	4,2	4,82	34,8	210,99	189
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
			итого		770	34,62	21,17	111,83	946,47	
2	4	**Итого за день:**			1235	49,93	38,39	174,56	1523,45	
2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,76	3,2	16,74	150,8	382
			хлеб	Булочка московская	100	7	11,78	53,44	348,89	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	8,8	47	
			итого		400	11,16	15,38	78,98	546,69	
2	5	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	80	1,67	7,31	11,6	118,78	73
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,1	8,79	6,65	141,68	66
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,25	3,24	3,47	80,1	158
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,48	136,5	210
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/сорт	40	3,2	0,34	23,2	110,8	пром
			хлеб черн.	Хлеб Украинский новый	30	1,95	0,3	13,2	63,6	пром
				Фрукты (бананы), 100 гр	100	0,4	0,4	9,8	47	338М
			итого		890	28,29	25,28	120,4	830,46	
2	5	**Итого за день:**			1290	39,45	40,66	199,38	1377,15	

		Среднее значение за период:	1252	49,344	46,303	175,64	1446,92	