

«Согласовано»
 Главный государственный
 Санитарный врач г. Снежное
 _____ Е. В. Черкасов

«Согласовано»
 Начальник отдела образования
 администрации г.Снежное
 _____ Д.В. Васильев

«Утверждаю»
 Директор

Примерное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей на весенний период 2023 учебного года
 в МБОУ «СШ № ____ Г.СНЕЖНОЕ»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки		жиры		углеводы		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	
				От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше			
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак												
54-11г	Пюре картофельное	150	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	19,8	139,4	139,4	X
54-25 м	Курица тушеная	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,4	126,4	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
	Хлеб в\с	35	35	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	X
Итого	X	X	X	22,41	22,41	16,92	16,92	76,69	76,69	544,45	544,45	X
ВТОРНИК												
Завтрак												
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	200	8,6	8,6	11,3	11,3	34,3	34,3	272,9	272,9	X
54-6т	Сырники со сметаной	100\15	100\15	29,4	29,4	8,6	8,6	31	31	319,1	319,1	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	210	210	1,3	1,3	0	0	0	0	83	83	X
54=1хн	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	X
Итого	X	X	X	39,8	39,8	19,9	19,9	85,1	85,1	756	756	X

СРЕДА

Завтрак

54-1 т	Вареники ленивые отварные со сметаной	150\15	150\15	29,7	29,7	10,7	10,7	21,7	21,7	301,2	301,2	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	X
	Вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
Итог	X	X	X	33,65	33,65	21,7	21,7	61,2	61,2	573	573	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

54-11г	Пюре картофельное	150	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	19,8	139,4	139,4	X
54-3р	Котлета рыбная	100	100	14,2	14,2	2,6	2,6	8,6	8,6	114,2	114,2	X
	Вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
	Хлеб в/с	35	35	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	200\7	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	X
Итог	X	X	X	22,59	22,59	18,92	18,92	75,39	75,39	561,45	561,45	X

ПЯТНИЦА

Завтрак

54-1 г	Макаронны отварные	150	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	32,8	196,8	196,8	X
54-5 м	Котлета из курицы	100	100	14,4	14,4	3,2	3,2	10,1	10,1	126,4	126,4	X
	Икра кабачковая	50	50	0,91	0,91	2,8	2,8	4,43	4,43	46,8	46,8	X
	Вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
	Хлеб в/с	35	35	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
54-23	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	X
Итог	X	X	X	29,4	29,4	24,92	24,92	98,92	98,92	735,95	735,95	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

54-11г	Пюре картофельное	150	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	19,8	139,4	139,4	X
54-25 м	Курица тушеная	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,4	126,4	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X

	Хлеб в\с	35	35	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	X
Итог	X	X	X	22,41	22,41	16,92	16,92	76,69	76,69	544,45	544,45	
ВТОРНИК												
Завтрак												
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	200	4,9	4,9	4,5	4,5	18,38	18,38	133,48	133,48	X
	Хлеб в\с	56	56	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	200	200	1,3	1,3	0	0	0	0	83	83	X
	Сок фруктовый	200	200	1,4	1,4	0	0	25,6	25,6	108	108	X
Итог	X	X	X	13,63	13,63	15,74	15,74	91,56	91,56	639,38	639,38	X
СРЕДА												
Завтрак												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,3	8,3	6,3	6,3	36	36	233,7	233,7	X
54-21м	Курица отварная	120	120	25,7	25,7	1,9	1,9	0,9	0,9	123,8	123,8	X
	Хлеб в\с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Икра кабачковая	50	50	0,91	0,91	2,8	2,8	4,43	4,43	46,8	46,8	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	X
Итог	X	X	X	26,86	26,86	48,84	48,84	100,21	100,21	942,1	942,1	X
ЧЕТВЕРГ												
Завтрак												
54-8г	Картофель тушеный	150	150	3,0	3,0	8,0	8,0	24,9	24,9	184	184	X
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	13,7	13,7	7,43	7,43	6,28	6,28	147,14	147,14	X
	Икра кабачковая	50	50	0,91	0,91	2,8	2,8	4,43	4,43	46,8	46,8	X
	Хлеб в\с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
54-3 гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	200\7	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	X
Итог	X	X	X	20,19	20,19	18,47	18,47	56,89	56,89	475,74	475,74	X
ПЯТНИЦА												
Завтрак												
54-10г	Картофель отварной	150	150	4,5	4,5	5,6	5,6	26,6	26,6	173,7	173,7	X
54-5 м	Котлета из курицы	100	100	14,4	14,4	3,2	3,2	10,1	10,1	126,4	126,4	X
	Икра кабачковая	50	50	0,91	0,91	2,8	2,8	4,43	4,43	46,8	46,8	X
	Хлеб в\с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
54-25хн	Кисель из яблок	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	59,7	59,7	X
Итог	X	X	X	22,49	22,49	11,94	11,94	70,11	70,11	476,5	476,5	X

Всего за 10 дней – завтрак	X	X	253,43	253,43	214,27	214,27	792,76	792,76	6249,02	6249,02	X	
Ср.итог за 1 день - завтрак	X	X	25,34	25,34	21,43	21,43	79,28	79,28	624,9	624,9	X	

*** Примечание:**

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях
.Роспотребнадзор, 2022