

СОГЛАСОВАНО:



Директор МКОУ СОШ п. Пластун

А.Е. Белякова

«5» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:



И.И. Атланова Т.В.

2022г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ
СОШ П.ПЛАСТУН
1-4 КЛАСС**

1 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
259	Каша молочная с маслом сливочным	200/10	9	12,5	32,6	288
42	сыр порционный	20	5,3	5,5	1,14	103
	хлеб	30	3,64	1,51	21,9	110
1009	чай с сахаром	200			14,97	60
	ИТОГО		17,9	20	70	561
	Полдник					
	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «Школьная»	50	4,2	2,9	25,3	156

2 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
604	изделия колбасные отварные (сосиски)	100	5,6	9	2,8	167
753	макароны со сл. маслом	100/5	3	4	24	137
1024	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,8	4,5	22	148
	хлеб	40	3,6	1	22	110
	ИТОГО		14,2	15,5	70	560
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «Веснушка»	500	4,2	2,9	25,3	156

3 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
459	Поджарка из печени	90	11	12	41	310
759	Картоф. пюре со сл. маслом	100	2,7	4,8	19	145
	хлеб	30	3,64	1	21,9	110
1009	чай с сахаром	200	0,04		14,97	60
	ИТОГО		17	18	96	625
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	соска в тесте	100	8,2	10,6	45,3	376

4 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность ккал.
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
497	Творожная рисовая запеканка	120	20	12	20	280
	масло сливочное	10		8,2		70
	хлеб	30	3,6	1	23,2	110
	молоко сгущенное	20	1,4	1,7	1,1	60
1076	чай с сахаром	200			14	60
	ИТОГО		25	23,1	67	585
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «домашняя»	75	6,2	2,9	35,3	234

5 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность ккал.
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
632	Гуляш	50/50	10,3	66	3,2	141
744	Гречка со сл. маслом и соусом	100/50	5,1	4,9	35,2	69
	хлеб	30	3,6	1	21,9	110
1009	чай с сахаром	200			14,97	60
	ИТОГО		20	12	72	480
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «Школьная»	50	4,2	2,9	25,3	156

6 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность ккал.
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
259	Каша молочная геркулес со сл. маслом	200/10	9	9,8	35	290
42	сыр порционный	20	8	7		103
	хлеб	30	3,6	1,5	21,9	110
1009	чай с сахаром	200			14,9	60
	ИТОГО		21	20	78	570
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «Веснушка»	50	4,2	2,9	25,3	156

7 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
669	Тефтели	90	10,1	7,5	14,1	168
747	Рис с соусом/ со сл.маслом	150/50	10	7	38	240
	хлеб	30	3,6	1	21,9	110
1009	чай с сахаром	200			14	60
	ИТОГО		25	16	84	580
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	крендель с корицей	50	4,2	2,9	25,3	156

8 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
572	Колбасные изделия отварные	100	10	9	4,8	270
753	макаронны со сл. маслом	100	3	6	24	140
	хлеб	30	3,6	1	22	110
1024	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3	1	22	100
	ИТОГО		21	17	74	630
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «Школьная»	50	4,2	2,9	25,3	156

9 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
259	Фрикадельки в сливочном соусе	50/50	9	9,8	3	280
42	Гороховое пюре со сл. маслом	120	8	7	35	103
	хлеб	30	3,6	1	21,9	110
1009	чай с сахаром	200	0,04		15,3	65
	ИТОГО		21	19	72	580
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	пирожок с повидлом	50	4,2	2,9	25,3	156

10 день

сборнику рецептов	Возрастная категория	7-11 лет				
		Выход	пищевая ценность			энерг-ая ценность
Наименование	гр.		белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
497	Творожный пудинг	120	20	12	20	280
	молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11	60
	масло сливочное	10		8,2		70
	хлеб	30	3,6	1	22	110
1009	чай с сахаром	200	0,04		14,9	60
	ИТОГО		25	23	68	580
	Полдник					
1031	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	116
	булочка «домашняя»	50	4,2	2,9	25,3	156