

УТВЕРЖДЕНО:
 Директор МБОУ
 СШ №1г. Сычевки Смол.обл.
 М.В.Ефимова
 Приказ № 11 от « 2 » сентября 2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 средняя школа №1г. Сычевки Смоленской области

Примерное десятидневное меню 1-4 классы (завтраки)

Составлено с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации питания СанПиН 2.4.2.2821-10 и методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179 – 20 от 18 мая 2020г.

Осенне – зимний период

N рецеп	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность к. кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 день

	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом (72,5%)	150/10	6	8	33	247	93	19	91	0,4	0,05	0,45	0,13	68
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон со сливочным маслом и сыром	25/10/ 20	8,9	13,1	16,00	205	0	0,12	0,08	0,18	142,00	143,00	6,60	0,16

Кондитерское изделие	50	4	6	36	126	0,00	0,00	0,00	0,03	7,50	12,50	40,50
ИТОГО:					641							

2 день

Картофель тушеный с куриной грудкой	250/150	19,0	17,0	24,00	320	0,06	9,91	0,08	1,19	9,8	83,93	18,61	1,07
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	2,5	4,7	45	0,01	18,00	0,10	1,16	22,2	15,4	8,32	0,29
Компот из сушеных яблок	200	0,4	0,0	31,8	129	0,02	0,4	0,24	0,01	31,9	8,00	15,4	1,26
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
ИТОГО:					565								

3 день

Котлета рыбная	80	14,7	12,6	3,18	147	36,98	27,75	86,60	1,01	1,01	0,14	18,17	25,50
Картофельное пюре	150	3	5	12	166	0,09	3,46	0,02	0,12	26,64	54,9	18,61	0,67
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
Салат из свеклы с растительным маслом с яйцом	50/5/80	0,8	5,1	4,5	66	0,01	5,1	0,00	2,25	18,87	22,03	11,22	0,71
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО:					513									
--------	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 день

Голень куриная	150	21	12,4	0,6	210	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	22,92	2,261
Гречка отварная со сливочным маслом	150/5	4,8	4,5	33,4	216	0,090	0	0,029	1,16	18,03	97,06	8,8	0,91
Кисель фруктовый	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32	1
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
Батон с сыром	25/20	6,4	5,5	15,9	139	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52
Винегрет	50	2,38	44,76	11,48	59	2,05	3,96	101,22	2,27	10,62	19,51	8,84	0,37
ИТОГО:					845								

5 день

Рыба жареная	80	12,7	10,6	1,18	127	36,98	27,75	86,60	1,01	1,01	0,14	18,17	25,50
Рис отварной	150/5	3,7	5,1	39	217	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09	0,09
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
Батон с сыром	25/20	6,4	5,5	15,9	139	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52

Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32	1
ИТОГО:					704								

6 день

Плов с мясом	250	17	22,4	47	376	45,10	47,50	199,30	0,19	2,19	0,06	1,01	48,00
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	2,5	4,7	45	0,01	18,00	0,10	1,16	22,2	15,4	8,32	0,29
ИТОГО:					555								

7 день

Бедро куриное	150	21	12,4	0,6	210	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	22,92	2,26
Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	4,8	4,5	33,4	216	0,090	0,00	0,029-	1,16	18,03	97,06	8,8	0,91
Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,6	22,3	109	0,02	0,65	0,01	0,00	67,35	45,00	8,5	0,11

Салат из свеклы с растительным маслом	50/5	0,8	5,1	4,5	66	0,01	5,1	0,00	2,25	18,87	22,03	11,22	0,71
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
Батон с сыром	25/20	6,4	5,5	15,9	139	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52
ИТОГО:					811								

8 день

Биточки куриные	100	10,7	8,0	8,7	160	0,5	0,43	0,02	1,6	19,92	47,97	11,20	0,7
Гречка отварная со сливочным маслом и сахаром	150/5	3,2	3,4	14,00	135	0,02	0,00	0,02	0,07	9,42	49,72	75,54	1,69
Кисель фруктовый	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32	1
Батон с маслом сливочным	25/10	2,3	5,1	11,4	97	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие	50	4	6	36	126	0,00	0,00	0,00	0,03	7,50	12,50	40,50	0,8
ИТОГО:					668								

9 день

Картофель тушеный с мясом	250	19,0	17,0	24,00	320	0,06	9,91	0,08	1,19	9,8	83,93	18,61	1,07
---------------------------	-----	------	------	-------	-----	------	------	------	------	-----	-------	-------	------

Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	2,5	4,7	45	0,01	18,00	0,10	1,16	22,2	15,4	8,32	0,29
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00
Кондитерское изделие	50	4	6	36	126	0,00	0,00	0,00	0,03	7,50	12,50	40,50	0,8
ИТОГО:					625								

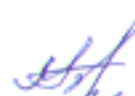
10 день

Котлета мясная	80	6,9	9,7	4,3	162	0,03	0,07	0,01	1,01	18,92	13,69	87,06	13,69
Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	4,8	4,5	33,4	216	0,090	0,00	0,029	1,16	18,03	97,06	8,8	0,91
Винегрет	50	2,38	44,76	11,48	59	2,05	3,96	101,22	2,27	10,62	19,51	8,84	0,37
Хлеб «Урожайный»	25	2,4	0	14	71	0,08	0,00	0,00	0,8	11,50	16,50	43,50	1,00

Батон с маслом сливочным	25/10	2,3	5,1	11,4	97	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,3	63	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:					668								

Составили:

Заведующая столовой

 — (Брагина Л.Е.)

Повар

 (Михайлова Ю.И.)