

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ

СШ №1г. Сычевки Смол.обл.

М.В.Ефимова

Приказ №112 от «02» сентября 2024г.

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	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-						к. кал								

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
	Какао	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 с сыром	25//20	8,9	13,1	16,00	205	0	0,12	0,08	0,18	142,00	143,00	6,60	0,16
	ИТОГО:					515								

2 день														
	Картофель тушеный с мясом	250/106	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 св,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
	Батон	25	6,4	5,5	15,9	63	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52
	ИТОГО:					628								

3 день														
	Гуляш из курицы	110	14,7	12,6	3,18	147	36,98	27,75	86,60	1,01	1,01	0,14	18,17	25,50
	Макароны со слив. маслом	150/5	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
	Чай с сахаром и лимоном	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 с сыром	25	6,4	5,5	15,9	63	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52
	ИТОГО:					576								

4 день

Котлета рыбная	120	21	12,4	0,6	210	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	22,92	2,26
Рис отварной со слив. маслом, соус основной	150/5/50	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	25	6,4	5,5	15,9	63	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52
ИТОГО:					710								

5 день

Котлета мясная с гречкой и сл.маслом	75/150/5	12,7	10,6	1,18	127	36,98	27,75	86,60	1,01	1,01	0,14	18,17	25,50
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 со слив.маслом	25/20	6,4	5,5	15,9	102	0,00	0,12	0,03	0,08	145,7	159,5	10,5	0,52
Кофейный напиток	200	3,9	3,8	25,1	150	0,02	0,65	0,01	0,00	130	116	32	1
ИТОГО:					450								

6 день

Голень куриная с гречкой и сл.маслом	105/150/5	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
Какао	200	0,1	0,02	15,3	105	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон	25	0,8	2,5	4,7	63	0,01	18,00	0,10	1,16	22,2	15,4	8,32	0,29
ИТОГО:					615								

7 день

Картофель тушеный с мясом. салат из капусты с морковью	250	21	12,4	0,6	210	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	22,92	2,26
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
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:					529								

8 день

Гуляш из курицы	100	10,7	8,0	8,7	160	0,5	0,43	0,02	1,6	19,92	47,97	11,20	0,7
Рис с маслом	150/6	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	25	2,3	5,1	11,4	97	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	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
ИТОГО:					613								

9 день

Рыба жареная с картоф.пюре и	100/150/5	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 свеклы с раст.маслом	60	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
Батон с сыром	25/20	2,3	5,1	11,4	97	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	0,00

[illegible]

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
Макароны 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
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
Компот из св.яблок	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:					609								

Составили:

Шеф-повар
(Михайлова Ю.И.)

Повар
(Иванова И.Т.)