


Утверждаю.

Директор МАОУ «Кульминская СОШ»:

 Ильева Н.Н.

31.08.2023 года



Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
МАОУ «Кульминская средняя общеобразовательная школа»
на осеннее - зимний период 2023-2024 учебного года

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	570	17	17,4	82,3	554,1
	Итого за день	570	17	17,4	82,3	554,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	605	25,5	12,4	67,1	482,1
	Итого за день	605	25,5	12,4	67,1	482,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	655	25,9	26,4	70	621
	Итого за день	655	25,9	26,4	70	621
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	515	33,8	11,5	74,3	535,9
	Итого за день	515	33,8	11,5	74,3	535,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	585	27,1	28,1	65,6	622,3
	Итого за день	585	27,1	28,1	65,6	622,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4

	Итого за Завтрак	565	18,2	14,6	97,4	594,2
	Итого за день	565	18,2	14,6	97,4	594,2
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	535	23,2	18,7	66,9	528,7
	Итого за день	535	23,2	18,7	66,9	528,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	570	17,2	17	84,7	560,1
	Итого за день	570	17,2	17	84,7	560,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5

	Итого за Завтрак	605	25,1	26,1	59,5	573,7
	Итого за день	605	25,1	26,1	59,5	573,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	515	40,5	16,5	74,8	608,8
	Итого за день	515	40,5	16,5	74,8	608,8