

Утверждаю.

Директор МАОУ «Кульминская СОШ»

*Ильева*

Ильева И.Н.

« 30 » августа

2024 г.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся 7- 12 лет  
МАОУ «Кульминская средняя общеобразовательная школа»  
в осенне-зимний период 2024-2025 учебного года**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>17,4</b>	<b>82,3</b>	<b>554,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>17,4</b>	<b>82,3</b>	<b>554,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>25,5</b>	<b>12,4</b>	<b>67,1</b>	<b>482,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>25,5</b>	<b>12,4</b>	<b>67,1</b>	<b>482,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>25,9</b>	<b>26,4</b>	<b>70</b>	<b>621</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>25,9</b>	<b>26,4</b>	<b>70</b>	<b>621</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>33,8</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>535,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>33,8</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>535,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>27,1</b>	<b>28,1</b>	<b>65,6</b>	<b>622,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>27,1</b>	<b>28,1</b>	<b>65,6</b>	<b>622,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>18,2</b>	<b>14,6</b>	<b>97,4</b>	<b>594,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>18,2</b>	<b>14,6</b>	<b>97,4</b>	<b>594,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макаронны 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>23,2</b>	<b>18,7</b>	<b>66,9</b>	<b>528,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>23,2</b>	<b>18,7</b>	<b>66,9</b>	<b>528,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,2</b>	<b>17</b>	<b>84,7</b>	<b>560,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>17,2</b>	<b>17</b>	<b>84,7</b>	<b>560,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>25,1</b>	<b>26,1</b>	<b>59,5</b>	<b>573,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>25,1</b>	<b>26,1</b>	<b>59,5</b>	<b>573,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>40,5</b>	<b>16,5</b>	<b>74,8</b>	<b>608,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>40,5</b>	<b>16,5</b>	<b>74,8</b>	<b>608,8</b>