

Утверждаю:
директор школы
Шалаева Л.А.

Примерное десятидневное типовое меню для обучающихся 1-4 классов

МБОУ «Эникалинская средняя школа»

Курчалоевского муниципального района в 2023/2024 учебном году

Возрастная категория				7-11 лет		дата	13	10	2023	
							день	месяц	год	
Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76	
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		540	21,73	15,73	93,24	602,39	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46	
			гарнир							

[illegible]

			итого		440	12,97	11,56	68,73	431,78	
1	3	Обед	закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4	
			1 блюдо	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	176,29	81
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб бел.	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		560	19,27	13,95	66,69	411,96	
1	3	Итого за день:			1000	32,24	25,51	135,42	843,74	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53	
			гор.напито к	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		600	15,76	8,58	134,08	619,11	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,61	524,39	119
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб бел.	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		700	19,12	55,25	82,1	844,66	
1	4	Итого за день:			1300	34,88	63,83	216,18	1463,77	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99	183
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		585	16,54	14,34	101,9	603,76	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33	112
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02	203
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб бел.	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		760	18,81	12,57	111,18	575,62	
1	5	Итого за день:			1345	35,35	26,91	213,08	1179,38	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243	4,3
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		525	17,04	7,44	105,36	552,77	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190	

[illegible]

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		535	16,74	7,1	105,31	494,63	
2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19	88
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб бел.	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		580	16,64	14,9	65,69	406,22	
2	3	Итого за день:			1115	33,38	22	171	900,85	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27	181
			гор.напиток	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		610	16,94	6,32	127,42	576,85	
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76	
			1 блюдо	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117
			2 блюдо	Рис отварная	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459

			хлеб бел.	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		680	21,72	19,26	101,86	610,48	
2	4	Итого за день:			1290	38,66	25,58	229,28	1187,33	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338
			итого		550	13,47	7,6	87,49	414,77	
2	5	Обед	закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4	
			1 блюдо	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	176,29	81
			2 блюдо	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243	4,3
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб бел.	Пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		710	28,86	20,04	105,33	654,96	
2	5	Итого за день:			1260	42,33	27,64	192,82	1069,73	
		Среднее значение за период:			1193	35,819	29,82 6	190,73	1093,87	