

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20



Бессонова Н.П.

Примерное меню
для организации питания обучающихся
МАОУ «СОШ № 20»
1- 4 классов на 2023-2024 учебный год.
Весенне-летний период.

1-2 неделя

Организация: МАОУ "СОШ №20"

Название меню: 10 дневное меню для обучающихся 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	7,3	0,1	99,3
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Итого за Завтрак		655	10,3	12,4	80,9	509,7
Итого за день		655	10,3	12,4	80,9	509,7
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	105,6
Итого за Завтрак		745	29,4	7,2	74,4	509,1
Итого за день		745	29,4	7,2	74,4	509,1

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Завтрак	555	43,5	18,8	78,4	656,7
	Итого за день	555	43,5	18,8	78,4	656,7

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	605	27,9	24,1	89,2	685,5
	Итого за день	605	27,9	24,1	89,2	685,5

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-7з	Салат из варёных овощей	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-6г	Каша (гарнир)	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	705	20	19,7	91,6	623,7
	Итого за день	705	20	19,7	91,6	623,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	11	0,1	99,15
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0,3	19,7	105,5
Итого за Завтрак		660	9,5	17,4	83,8	540,95
Итого за день		660	9,5	17,4	83,8	540,95
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0,3	19,7	105,5
Итого за Завтрак		795	36	9,5	79,1	558,1
Итого за день		795	36	9,5	79,1	558,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	26,4	19,2	94,3	654,3
	Итого за день	600	26,4	19,2	94,3	654,3

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	605	27,6	24,5	84,7	669,8
	Итого за день	605	27,6	24,5	84,7	669,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-13з	Салат из варёных овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	22,3	17,3	84,9	583,7
	Итого за день	580	22,3	17,3	84,9	583,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
	г	г	г	г	
Средние показатели за Завтрак	617	24,28	17,42	81,68	580,26
Средние показатели за период	617	24,3	17,4	81,7	580,3