

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адрес: 671285 Республика Бурятия Прибайкальский район с. Кома ул. Коммунистическая 67 «а»,  
телефоны 56-6-82, № 56-6-69, факс. (8-30144) 56-6-82, электронная почта:  
school\_koma@govrb.ru

Согласовано

Председатель Управляющего Совета

 Горина Е.М.

Протокол от 31.08.2022 года

Утверждаю

Директор МОУ «Коменская СОШ»

 Гончарова М.С.

Приказ № 193 «а» от 01.09.2022 г.



# Примерное десятидневное меню

---

7-11 лет

на 2022-2023 уч. год

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1	Гречка отварная	200	492,6	15,9	16,42	70,3
15	Сосиска отварная с соусом	100	288,05	9,39	26,39	3,4
382	Какао на молоке	200	150	3,8	8	25,8
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
	Банан	100	85	1,5	0,1	21,8
	Конфета	20	96	2,24	2,28	8,04
	<b>Итого</b>		<b>987,65</b>	<b>37,39</b>	<b>53,67</b>	<b>158,46</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>2 день</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
330	Каша рисовая молочная с маслом	200	239,4	6	10	31,4
433	Чай с сахаром	200	58	0,2	-	15,1
	Сосиска в тесте	120	358,8	9,24	12,84	18,72
	Хлеб пшеничный	30	68	2,27	0,24	14,56
	<b>Итого</b>		<b>724,2</b>	<b>17,71</b>	<b>23,08</b>	<b>79,78</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 день</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
27	Плов с мясом	200	481,82	21,21	17,55	20,96
	Вафля	50	106	6,25	4	10,6
359	Кисель витаминизированный	200	60	0,3	-	15,2
	Хлеб пшеничный	30	68	2,27	0,24	14,56
	Фрукты свежие	100	135,6	2,3	-	33,6

	<b>Итого</b>		<b>851,42</b>	<b>32,33</b>	<b>21,79</b>	<b>94,92</b>
--	--------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	254	7,2	5,18	44,56
34	Компот из сухофруктов	200	137	1,04	-	31,61
	Булочка «Дорожная»	55	141,9	3,52	6,93	22,61
	Хлеб пшеничный	30	68	2,27	0,24	14,56
	Фрукты свежие	100	135,6	2,3	-	33,6
	<b>Итого</b>		<b>736,5</b>	<b>16,33</b>	<b>12,35</b>	<b>146,94</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
128	Картофельное пюре	200	348,04	4,68	33,42	7,58
167	Котлета мясная с соусом	100	141,4	20,1	5,45	1,6
434		Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	68	2,27	0,24	14,56
	Печенье (чокопай)	25	445	3,9	18,3	66,3
	<b>Итого</b>		<b>1060,44</b>	<b>21,15</b>	<b>57,51</b>	<b>105,14</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	279	8,7	7,8	42,6
433	Чай с лимоном	200	58	0,2	-	15,1
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
80	Сыр порционный	15	55,9	4	4,1	0,8
	Шоколадный батончик	50	212	12,5	8	21,2
	<b>Итого</b>		<b>740,9</b>	<b>29,96</b>	<b>20,38</b>	<b>108,82</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>7 день</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
128	Картофельное пюре	200	348,04	4,68	33,42	7,58
	Котлета рыбная с соусом	100	99,22	8,86	4,59	5,92
359	Кисель витаминизированный	200	60	0,3	-	15,2
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
	Булочка с изюмом	55	141,9	3,52	6,93	22,61
	<b>Итого</b>		<b>785,16</b>	<b>21,92</b>	<b>45,42</b>	<b>80,43</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>8 день</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
321	Каша молочная пшеничная с маслом	200	330	9	14,7	40,3
	Булочка с повидлом	55	141,9	3,52	6,93	22,61
34	Компот из сухофруктов	200	137	1,04	-	31,61
	Фрукты свежие	120-150	135,6	2,30	-	33,6
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
	<b>Итого</b>		<b>880,5</b>	<b>20,42</b>	<b>22,11</b>	<b>157,24</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>9 день</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
	Булочка					
	Макаронные изделия с маслом	200	673,02	17,54	18,7	115,86
	Тефтеля мясная с соусом	100	303,36	6,35	8,07	2,28
422	Какао на молоке	200	134	2,36	1,6	27,52
	Булочка «Дорожная»	55	141,9	3,52	6,93	22,61
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
	Конфета	20	96	2,24	2,28	8,04
	<b>Итого</b>		<b>1484,28</b>	<b>36,57</b>	<b>38,06</b>	<b>205,43</b>

№ Рецептуры <sup>1</sup>	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5	6	7
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	206,3	6,23	8,9	25,67
438	Чай каркаде	200	87	1,6	1,6	17,3
	Булочка «Сахарная»	55	141,9	3,52	6,93	22,61
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
	Фрукты свежие	100	135,6	2,30	-	33,6
	<b>Итого</b>		<b>706,8</b>	<b>18,21</b>	<b>17,91</b>	<b>128,3</b>