

Утверждаю:

Директор МОУ «Коменская СОШ»

М.С. Гончарова

приказ № 152 от 31.08.2023г



Примерное десятидневное меню в МОУ «Коменская СОШ»

Прибайкальского района

для организации питания детей в возрасте с 7 до 11 лет

на 2023-2024 учебный год

№ Рецептуры	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>					
34-4г-2020	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
54-21 гн- 2020	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	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>					
54-21 к- 2020	Каша рисовая молочная с маслом	200	239,4	6	10	31,4
54-2ги- 2020	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11н-2020	Плов с мясом	200	481,82	21,21	17,55	20,96
	Вафля	50	106	6,25	4	10,6
54-22хн-2020	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Пельмени отварные	200	550	23,8	24,8	58
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	137	1,04	-	31,61
54-9в-2020	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>1032,5</b>	<b>32,93</b>	<b>31,97</b>	<b>160,38</b>

№ Рецептуры 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	15,1
	Хлеб пшеничный	30	68	2,27	0,24	14,56
	Печенье	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20к-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	279	8,7	7,8	42,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	58	0,2	-	15,1
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
54-13-2020	Сыр порционный	20	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	348,04	4,68	33,42	7,58
	Котлета рыбная с соусом	100	99,22	8,86	4,59	5,92
54-22хн-2020	Кисель витаминизированный	200	60	0,3	-	15,2
	Хлеб пшеничный	30	136	4,56	0,48	29,12
54-9в-2020	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная с маслом	200	330	9	14,7	40,3
54-9в-2020	Булочка с повидлом	55	141,9	3,52	6,93	22,61
54-1хн-2020	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 7
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г-2020	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
54-21гн-2020	Какао на молоке	200	134	2,36	1,6	27,52
54-9в-2020	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 1	Наименование блюда 2	Выход, г 3	Энергетическая ценность, Ккал 4	Химический состав		
				Белки, г 5	Жиры, г 6	Углеводы, г 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
54-9в-2020	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>