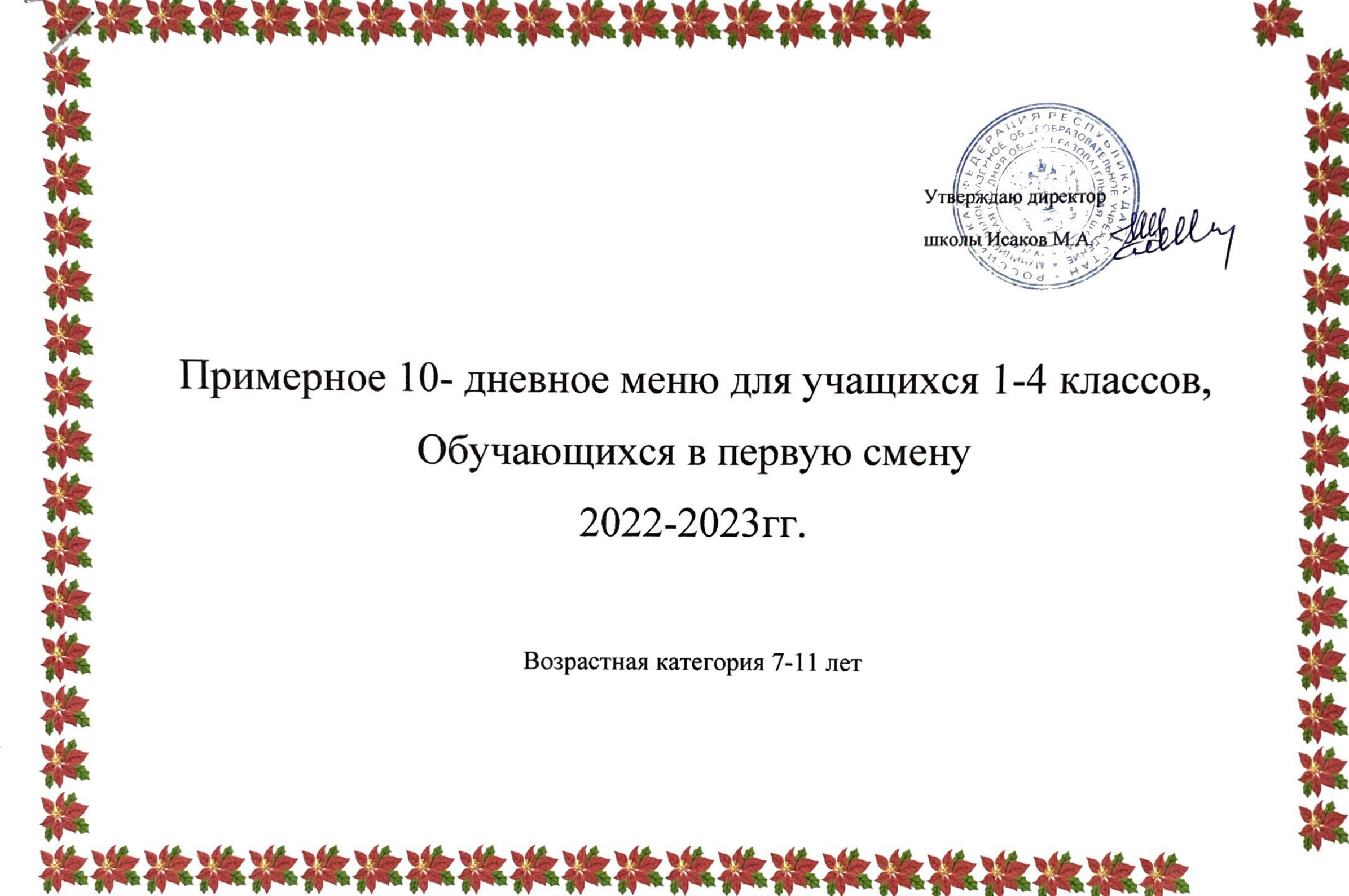




Утверждаю директор
школы Исаков М.А.



Примерное 10- дневное меню для учащихся 1-4 классов,
Обучающихся в первую смену
2022-2023гг.

Возрастная категория 7-11 лет

меню за первый день

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	банан	100	2	1	21	96	10	231
	бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	яйцо	40	5	5		63		213
	вафли	100	8	14	33	331,7		
ИТОГО за Завтрак			18	21	86	622	33	
Итого за день			18	21	86	622	33	

МЕНЮ ЗА 2 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	компот из плодов свежих (яблок)	200			28	114	4	236
	хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
ИТОГО за Завтрак			26	22	87	658	8	
Итого за день			26	22	87	658	8	

МЕНЮ ЗА 3 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	яблоки	100			10	47	10	231
	бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	печенье	40	3	4	30	167	22	0
ИТОГО за Завтрак			18	23	116	718	60	
Итого за день			18	23	116	718	60	

МЕНЮ ЗА 4 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	сок фруктовый	200	1,0		20	104	8	271
	хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	салат из капусты с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20
ИТОГО за Завтрак			24	26	71	603	47	
Итого за день			24	26	71	603	47	

МЕНЮ ЗА 5 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	яйца вареные	40	5,0	05		63		143
	яблоки	100			10	47	10	231
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
ИТОГО за Завтрак			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

МЕНЮ ЗА 6 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	пряник пром.производ.	40	1,0	25	12	187		0
	яблоки	100			10	47	10	231
	хлеб ржаной	10	1		3	26		3
	бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
ИТОГО за Завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

МЕНЮ ЗА 7 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	компот из плодов свежих яблок	200			28	114	4	236
	салат из капусты с горошком	60	1	0	3	62	14	20
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	хлеб пшеничный	30	2		14	80		
ИТОГО за Завтрак			27	20	89	660	20	
Итого за день			27	20	89	660	20	

МЕНЮ ЗА 8 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213		137
	биточки из говядины	90	9	15	1	202		168
	компот из смеси сухофруктов	200	1,0		31	130	1	241
	салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	хлеб пшеничный	30	2		14	80		
ИТОГО за Завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

МЕНЮ ЗА 9 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	яблоки	100			10	47	10	231
	хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	хлеб ржаной	10	1		3	26		
	йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
	овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
ИТОГО за Завтрак			28	26	92	628	19	
Итого за день			28	26	92	628	19	

МЕНЮ ЗА 10 ДЕНЬ

Сезон
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная овсяная	150		6	24	172	18	117
	чай с сахаром	200	16,0		10	43	3	261
	сырники	100		13	18	247		150
	яблоки	100	1		10	47	10	231
	хлеб ржаной	10	2		3	26		
	хлеб пшеничный	30	79		3	26		
ИТОГО за Завтрак			24	19	79	615	29	
Итого за день			24	19	840	615	29	
Итого за период			222	256	84	6539	229	
Среднее значение за период			22,2	25,6	51	653,9	22,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				35	51			