

Сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: 7 лет и старше



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ Стодолиценской СШ  
В. А. Скобляков  
приложение к приказу *№ 266 от 31.08.2021г.*

Примерное 10-ти дневное меню  
для питания учащихся 1-4 классов МБОУ Стодолиценской СШ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
затрап	Макаронь с сыром	150/20	7,3	6,64	46,5	282	274\1995
	Сок фруктовый	200	0,6	0	23,6	104	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>12,7</b>	<b>7,09</b>	<b>102,15</b>	<b>541,5</b>	
День 2							
завтрак	Каша "Подружки" молочная	200/10	7,5	11,38	39,54	290	ТТК
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	150	643\1995
	Сыр порционнo	20	3,9	4	0	53	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
	Кисло молочный продукт (йогурт)	100	6	2	8	80	
<b>итого</b>			<b>25,27</b>	<b>21,63</b>	<b>97,16</b>	<b>690,5</b>	
День 3							
завтрак	Салат "Сеньор-помидор"	60	1,85	6,29	2,3	73	ТТК
	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>14,25</b>	<b>14,29</b>	<b>61,26</b>	<b>425,5</b>	
День 4							
завтрак	Салат из св огурцов и помидор с раст маслом	100	0,9	5,1	2,9	61	59\М.2003
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,99	14,02	53,46	388	255\1995
	Сосиска	65	5,7	15,82	0,3	166	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	389\М2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>итого</b>			<b>22,99</b>	<b>35,39</b>	<b>113,01</b>	<b>861,5</b>	
День 5							
завтрак	Салат из помидор с раст маслом	95	3,4	7,4	2,9	92	ТТК
	Макаронь отварные с маслом	150/10	6,9	8	37,7	250	273\1995
	Гуляш	50/75	16,15	7,02	4,79	147	155\М.2003
	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	ТТК

	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>30,95</b>	<b>22,87</b>	<b>85,24</b>	<b>669,5</b>	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Макароны с сыром	150/20	7,3	6,64	46,5	282	274\1995
	Напиток из сока	200	0,5	0	15,3	63	ТТК
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>12,6</b>	<b>7,09</b>	<b>93,85</b>	<b>500,5</b>	
День 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200/10	7,5	11,38	39,54	290	ТТК
	Кофейный напиток	200	1,36	1,61	10,64	61	423\М.2003
	Сыр порционно	20	3,9	4	0	53	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
	Фрукты свежие	100	0,8	0	7,5	38	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>17,56</b>	<b>17,44</b>	<b>82,23</b>	<b>559,5</b>	
День 8							
завтрак	Салат "Школьные годы"	120	1,42	6,14	4,22	78	38\М.2003
	Плов из куриных окорочков	250	8,2	7,5	19,4	178	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433\М.2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>13,82</b>	<b>14,14</b>	<b>63,18</b>	<b>430,5</b>	
День 9							
завтрак	Салат из свежей капусты	60	1,53	5,07	9,03	86,6	45\М.2003
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,99	14,02	53,46	388	255\1995
	Колбаса с подливой	50\50	5,7	15,82	0,3	166	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	129	389\М2003
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>23,62</b>	<b>35,36</b>	<b>119,14</b>	<b>887,1</b>	
День 10							
завтрак	Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	59\М.2003
	Макароны отварные с маслом	150/10	6,9	8	37,7	250	273\1995
	Грудка ц/б тушеная в соусе	50/50	21,3	8,3	5	179	ТТК
	Сок фруктовый	200	0,6	0	23,6	104	ГОСТ
	Батон	50	4	0,45	24,55	117,5	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>			<b>33,24</b>	<b>21,8</b>	<b>92,29</b>	<b>703,5</b>	