

Утверждаю
Директор МБОУ Кутейниковской ООШ
В.В. Фандо
Приказ № 135 от 01.09.2020 г.



Согласовано:
Управления
ведущий специалист
Насирьян
от 09.2020

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (завтраки)
по образовательным программам начального
общего образования (1-4 класс) 7-11 лет
МБОУ Кутейниковской ООШ**

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю -ЗАВТРАК
для учащихся 7-11лет на 2020 – 2021 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето

День: 1 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,07	22,62	0,36	238,54
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	14,91	58,50
3	Бутерброд с сыром	32	3,71	5,31	9,49	79,36
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		692,00	20,98	34,31	86,16	709,91

День: 1 неделя вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
261	Печень тушенная в сметанном соусе с луком	100	12,66	8,76	3,81	159,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660,00	24,32	23,31	74,24	628,35

День: 1 неделя среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
291	Плов из птицы	160	13,51	7,89	29,16	242,13
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
3	Бутерброд с сыром колбасой	31	3,71	5,31	9,49	79,36
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		471,00	22,51	15,38	71,02	499,39

День: 1 неделя четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод	
3	Бутерброд с сыром	31	3,71	5,31	9,49	76,88
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82
263	Рагу из свинины	175	11,01	27,48	15,73	345,60
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		341,00	8,49	11,21	64,11	319,20

День: 1 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	100	9,75	4,95	3,80	105,80
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,61	11,16	102,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		667,00	17,46	15,98	71,85	518,55

День: 2 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
260	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,90	37,36	243,75
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	75,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530,00	25,85	25,98	83,71	605,07

День: 2 неделя вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,40	16,58	61,14	468,30

День: 2 неделя среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
353	Сельдь с луком	50	10,89	3,50	0,91	78,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Н	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	13,90	63,50
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	86,80
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,81	14,61	65,99	477,64

День: 2 неделя четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод ы	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,71
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40
295	Котлеты рубленые из филе куриного	80	8,04	9,07	9,50	191,00
3	Бутерброд с сыром	35	3,71	5,31	9,49	74,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		595,00	22,49	22,34	81,81	639,01

День: 2 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод ы	
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00
259	Жаркое по-домашнему	175	14,81	16,53	15,15	269,71
H	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,15	10,50	58,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	28	1,24	3,84	7,44	95,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,82
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		583,00	18,80	20,97	63,80	552,23