

Утверждаю:
Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
Туровская О. П.

« 13 августа 2023 г.



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 1-4 классов
Яснополянского филиала
МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
в 2023-2024 учебном году
Возрастная категория: от 12 до 15 лет**

1 неделя

1 день Завтрак	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-9гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Сыр твердый в нарезке (порционный)	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020
	Банан	150	1,62	0,5	34,26	134	
	Итого	625	19,72	19,76	95,76	620,5	
2 день Завтрак	Наименование блюдо	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность в кал	. Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофельное пюре	300	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Биточки из говядины	100	18,3	17,5	16,6	295,1	54-6м-2020
	Соус красный основной	30	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус- 2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Груша	200	0,8	0,8	19,6	94	
	Итого	850	28,00	25,86	82,5	668,6	
3 день Завтрак.	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	пищевые вещества в граммах			Энергети ческая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	8	4	14,4	115,7	54-12с-2020
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Сыр твердый в нарезке (порционный)	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020

	Итого	545	17,1	18.72	72,6	505,1	
--	--------------	------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--

4 день Завтрак	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-3г-2020
	Курица отварная с овощами	250	31,2	12,33	1,17	154,83	54-21м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Итого	960	43,3	20,39	80,87	590,03		

5 день Завтрак	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Тефтели мясные с соусом	120	8,87	9,83	11,71	171	286
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	
Итого	890	20,17	16,89	71,81	514,9		

6 день Завтрак	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-9гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	147,6	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Итого	670	19,6	24,32	101,8	701,6		

7 день	Наименование		Пищевые вещества в граммах			Энерг цен	
--------	--------------	--	----------------------------	--	--	-----------	--

Завтрак	блюдо	Масса порции в гр	белки	жиры	углеводы	ность в кал.	Номер рецептуры
	Картофельное пюре	300	6,4	10,4	39,6	274,2	54-11г-2020
	Котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-4м-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Всего	660	28,4	28,56	119	847,8	
8 день завтрак	Наименование блюдо	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Банан	150	1,62	0,5	34,26	134	
Итого	620	15,72	22,86	109,16	682,2		
9 день Завтрак	Наименование блюдо	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	19,2	10,4	8,8	206	54-11р-2020
	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	
Итого	850	28	17,06	92,1	645,4		

10 день завтрак	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-3г-2020
	Биточки из говядины	100	18,3	17,5	16,6	295,1	54-6м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус- 2020
	Хлеб	60	4,4	1,32	31,8	146,6	
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Итого	670	30,4	25,56	96,3	730,3	