

СОГЛАСОВАНО:

Врио главного санитарного врача
гг.Харцызска, Зугрэса, Иловайска
В.В.Чаплыкина
« » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 10»



С.Н. Голованова
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023 – 2024 учебный год (осенне- зимний период)
для организации питания обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы	Энерг.ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 НЕДЕЛЯ						
1-4 класс	День 1					
52/67	Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	21,5
290	Каша гречневая с маслом сливочным	100/5	4,97	3,74	23,89	153,6
248/286 237	Биточек мясной с томатным соусом с овощами	70/50	6,7	16,5	14,3	233,3
326/330	Компот из сухофруктов или свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4
	Итого		18,75	21,58	120,55	776,3
1-4 класс	День 2					
73	Салат из сезонных овощей	75	1,0	2,7	6,4	54,4
236	Жаркое подомашнему с мясом	175	13,2	28,2	19,0	383
362	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские изделия	30	0,75	7,5	15,5	106
	Итого		18,23	38,64	76,86	705,9
1-4 класс	День 3					
52	Овощи сезонные	50	0,36	0,45	1,45	5,55

278	Курица отварная с маслом сливочным	50/5	10,5	8,2	0,6	118
144	Каша вязкая с маслом сливочным	100/5	2,3	3,2	14,4	96
188/314	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
1	Бутерброд с маслом сливочным(гренка)	30/10	2,4	8,6	15,7	150
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
323	Фрукты сезонные	100	1,5	-----	21,0	91,0
	Итого		34,86	36,67	91,75	834,55
1-4 класс	День 4					
37	Салат из сезонных овощей	60	0,8	5,5	4,3	67,1
169	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
164	Макаронник с мясом с маслом сливочным	140/5	19,1	20,4	27,6	371
362	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4
	Итого		32,8	31,68	118,24	884,3
1-4 класс	День 5					
43	Салат из сезонных овощей	50	0,85	1,0	4,6	31,5
202	Котлета рыбная	75/5	10,1	10,2	13,0	185
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	13,63	91,5
350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-----	15,2	63
323	Фрукты сезонные	150	2,4	0,6	32,6	140,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские изделия	30	0,75	7,5	15,5	106
	Итого		18,62	22,74	109,29	688,1
2 НЕДЕЛЯ						
1-4 класс	День 6					
71	Овощи сезонные	50	0,54	0,1	1,9	21,5
144	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	100/5	2,9	3,6	16,2	109
263/287	Фрикаделька мясная	50/5	9,1	23,9	11,3	287
353	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские	30	3,38	3,77	35,79	190,17

	изделия						
325	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4	
	Итого		24,7	35,71	148,15	1007,57	
1-4 класс	День 7						
49	Салат из сезонных овощей	60	0,48	3,3	2,58	40,3	
173	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,0	132	
219/8	Сосиска отварная	75/5	7,8	15,7	-----	172	
308	Картофель тушеный	100	2,6	7,7	9,9	118,7	
362	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92	
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,4	8,5	16,0	168	
	Итого		23,78	46,9	50,68	723	
1-4 класс	День 8						
43	Салат из сезонных овощей	60	0,71	2,54	4,51	43,7	
144	Каша ячневая с маслом сливочным	150/5	5,3	8,9	33,4	237	
262/287	Тефтели мясная со сметано-томатным соусом	60/50	9,1	28,0	11,92	335	
355							
329	Компот из свежих фруктов или сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3	
	Итого		18,91	40,02	93,57	829,5	
1-4 класс	День 9						
15	Овощи сезонные	60	0,52	3,07	1,57	35,88	
195	Рыба жаренная	75/5	14,6	11,0	3,5	171	
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	16,63	91,5	
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,0	
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6	
323	Фрукты	150	2,4	0,6	32,6	140,6	
	Итого		27,88	30,54	94,91	755,58	
1-4 класс	День 10						
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5	
169	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	
189	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	100/15	12,1	12,7	17,6	235	
362	Сок	200	1,0	---	21,2	92	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого		42,7	42,4	60,6	991,3	