

МБОУ «Красноармейская ООШ»



Утверждаю:

Т.Н.Мартынова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
На 2023-2024 учебный год
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		13,54	15,23	88,26	550	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164	3
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
Итого		14,28	10,42	90,12	516	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	290	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,45	19,46	77,99	560	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418	265
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	59	685
Итого		18,69	11,75	92,35	548	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом с гренками	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	62	
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Фрукты (бананы)	100	0,4		12,6	52	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		14,12	7,71	82,64	478	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
 (С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
 2НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша гречневая вязкая	200	6,16	8,68	27,78	196	510
Мясные ежики с соусом	110	9,62	11,35	8,08	174	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Итого		19,76	20,84	86,96	596	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с джемом (повидлом)	40	1,7	2,8	19,7	111	3
Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	
Чай с молоком	180	1,49	1,14	15,7	80	378
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Фрукты (бананы)	100	0,4		12,6	52	
Итого		14,48	12,61	77,91	534,25	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	225	516
Биточки из птицы с соусом	90	12,48	5,57	12,73	174	акт
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой,ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		124,24	11,53	89,8	520	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Горячий бутерброд с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164	3
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Фрукты(яблоки)	100	0,4		12,6	52	
Итого		16,36	11,79	88,65	522,50	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Гуляш с печенью	100	23,80	19,52	5,74	185	
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	99	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	62	акт
Итого		30,19	25,69	73	521	