

Утверждаю:

Директор МКОУ Кузнецовской СОШ

/И.Ю.Малахова/

Приказ № 28/13 от 01.09 2023 г.



**Примерное 12 дневное меню
для организации питания обучающихся (горячие завтраки)
для детей 1-4 классов, в возрасте от 7 до 11 лет**

Составил технолог МКУ «Управление образованием Баганского района»

Л.А.Максименко

Понедельник, 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м
	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	54-5з
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	45	3,2	0,4	19	92,8	пром
		<i>итого</i>		545	19,7	20,2	67,1	530,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, голубцы ленивые "Натуральные"	290	12,2	13,2	34	303,3	54-11г П/Ф
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	59	4,1	0,6	23,7	116,7	пром
		<i>итого</i>		549	21	17,3	70,2	520,4

Среда, 1 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая, гуляш из говядины	240	19,7	20,2	34	396	54-5г 54-2м
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
	фрукты	Апельсин	190	1,7	0,4	15,4	71,8	пром
		<i>итого</i>		650	26,8	23,7	70,4	600,7

Четверг, 1 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Рис с овощами, рыба, запеченная с сыром и луком	240	17,7	15,6	28,6	325,4	54-26г, 54-12р
	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	54-9з
	гор.напиток	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	54-22хн
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	59	4,1	0,6	23,7	116,7	пром
	<i>итого</i>			599	23,4	26,3	71,2	615,9

Пятница, 1 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с говядиной	180	21,2	20,9	23,8	367,7	54-26м
	закуска	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	54-6з
	гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,5	81,1	пром
	<i>итого</i>			520	26,5	32,4	50,5	599,2

Суббота, 1 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
		Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	54-1з
	гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
	<i>итого</i>			610	24,3	23,7	80,6	632,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, тефтели "Натуральные", соус красный основной	295	21,8	17,2	51,8	449,2	54-4г П/Ф 54-3соус
	гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	54	3,7	0,6	21,2	105	пром
	фрукты							
	<i>итого</i>			549	26,5	17,9	88,6	621,1

Вторник, 2 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлета "Домашняя", соус сметанный	265	17,3	16,2	40,6	377,5	54-1г П/Ф 54-1соус
	гор.напиток	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	54-11хн
	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром
	фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	пром
	<i>итого</i>			640	19,9	17,1	75,4	535,4

Среда, 2 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1	54-9м
	гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,5	81,1	пром
	фрукты	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1	пром
	<i>итого</i>			600	25,2	19,3	78,4	588,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Горошница, бефстроганов из отварной говядины	240	28	15,3	35,9	393,1	54-21г 54-1м
	закуска	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з
	гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн
	хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	45	3,2	0,4	19	92,8	пром
	фрукты							
	<i>итого</i>			585	35,5	19,2	79,7	633,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, капуста тушеная с мясом птицы	330	18,2	12,7	29,2	304,1	54-11г 54-27м
	гор.напиток	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	54-5хн
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	74	5,2	0,7	31,1	151,9	пром
	фрукты							
	<i>итого</i>			604	23,6	13,5	70,4	498,5

Суббота, 2 неделя

Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	54-27к
		Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	54-1з
	гор.напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	пром
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
	<i>итого</i>			590	23,3	23,8	73	600,1