

Утверждено

Директор МКОУ Кузнецовской СОШ

Малахова И.Ю.



Примерное 10 дневное меню для организации питания обучающихся  
(горячие завтраки) для детей 1-4 классов, в возрасте от 7 до 11 лет.

Село Кузнецовка 2024

Организация: МКОУ Кузнецовская СОШ  
 Название меню: горячие питание  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

| № рецептуры                  | Название блюда                      | Масса<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергети<br>ккал |
|------------------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------------|
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                                     |            |             |             |               |                  |
| <b>Завтрак</b>               |                                     |            |             |             |               |                  |
| 54-11м                       | Плов из отварной говядины           | 200        | 15,3        | 14,7        | 38,6          | 348,2            |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром             | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6           | 27,9             |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                         | 50         | 3,3         | 0,6         | 16,7          | 85,4             |
| Пром.                        | Мандарин                            | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5           | 35               |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                     | <b>550</b> | <b>19,6</b> | <b>15,6</b> | <b>69,4</b>   | <b>496,5</b>     |
| <b>Итого за день</b>         |                                     | <b>550</b> | <b>19,6</b> | <b>15,6</b> | <b>69,4</b>   | <b>496,5</b>     |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |                                     |            |             |             |               |                  |
| <b>Завтрак</b>               |                                     |            |             |             |               |                  |
| 54-2з                        | Огурец в нарезке                    | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,5           | 8,5              |
| 54-11г                       | Картофельное пюре                   | 200        | 4,1         | 7,1         | 26,4          | 185,8            |
| П/Ф                          | Котлеты Домашние                    | 90         | 11,6        | 9,2         | 7             | 157,4            |
| 54-1хн                       | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 0,5         | 0           | 19,8          | 81               |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                      | 40         | 3           | 0,3         | 19,7          | 93,8             |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                     | <b>590</b> | <b>19,7</b> | <b>16,7</b> | <b>74,4</b>   | <b>526,5</b>     |
| <b>Итого за день</b>         |                                     | <b>590</b> | <b>19,7</b> | <b>16,7</b> | <b>74,4</b>   | <b>526,5</b>     |
| <b>Среда, 1 неделя</b>       |                                     |            |             |             |               |                  |
| <b>Завтрак</b>               |                                     |            |             |             |               |                  |
| 54-8з                        | Салат из белокочанной капусты с мор | 80         | 1,3         | 8,1         | 7,7           | 108,7            |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая          | 200        | 11          | 8,5         | 47,9          | 311,6            |
| 54-2м                        | Гуляш из говядины                   | 60         | 10,2        | 9,9         | 2,3           | 139,3            |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                       | 200        | 0,2         | 0           | 6,4           | 26,8             |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8          | 70,3             |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                     | <b>570</b> | <b>25</b>   | <b>26,7</b> | <b>79,1</b>   | <b>656,7</b>     |
| <b>Итого за день</b>         |                                     | <b>570</b> | <b>25</b>   | <b>26,7</b> | <b>79,1</b>   | <b>656,7</b>     |
| <b>Четверг, 1 неделя</b>     |                                     |            |             |             |               |                  |
| <b>Завтрак</b>               |                                     |            |             |             |               |                  |
| 54-7з                        | Салат из белокочанной капусты       | 80         | 2           | 8,1         | 8,3           | 114,4            |
| 54-21г                       | Горошница                           | 150        | 14,5        | 1,3         | 33,8          | 204,8            |
| 54-21м                       | Курица отварная                     | 80         | 25,7        | 1,9         | 0,9           | 123,8            |
| 54-2соус                     | Соус белый основной                 | 25         | 0,7         | 0,9         | 1,1           | 15,6             |
| Пром.                        | Сок яблочный                        | 200        | 1           | 0,2         | 20,2          | 86,6             |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8          | 70,3             |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                     | <b>565</b> | <b>46,2</b> | <b>12,6</b> | <b>79,1</b>   | <b>615,5</b>     |
| <b>Итого за день</b>         |                                     | <b>565</b> | <b>46,2</b> | <b>12,6</b> | <b>79,1</b>   | <b>615,5</b>     |

Пятница, 1 неделя

**Завтрак**

|         |                            |            |             |             |             |              |
|---------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями) | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему        | 200        | 20,1        | 18,8        | 17,2        | 317,9        |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.   | Апельсин                   | 150        | 1,4         | 0,3         | 12,2        | 56,7         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                | 30         | 2           | 0,4         | 10          | 51,2         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>590</b> | <b>27,5</b> | <b>29,7</b> | <b>50,7</b> | <b>577,9</b> |
|         | <b>Итого за день</b>       | <b>590</b> | <b>27,5</b> | <b>29,7</b> | <b>50,7</b> | <b>577,9</b> |

Понедельник, 2 неделя

**Завтрак**

|          |                         |            |             |           |             |              |
|----------|-------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-1г    | Макароны отварные       | 150        | 5,3         | 4,9       | 32,8        | 196,8        |
| П/Ф      | Тефтели "Натуральные"   | 70         | 8,6         | 7         | 5           | 117,5        |
| 54-3соус | Соус красный основной   | 40         | 1,3         | 1         | 3,6         | 28,2         |
| 54-11хн  | Компот из брусники      | 200        | 0,1         | 0,1       | 7,8         | 32,7         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный          | 50         | 3,8         | 0,4       | 24,6        | 117,2        |
| Пром.    | Яблоко                  | 140        | 0,6         | 0,6       | 13,7        | 62,2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>650</b> | <b>19,7</b> | <b>14</b> | <b>87,5</b> | <b>554,6</b> |
|          | <b>Итого за день</b>    | <b>650</b> | <b>19,7</b> | <b>14</b> | <b>87,5</b> | <b>554,6</b> |

Вторник, 2 неделя

**Завтрак**

|        |                                    |            |             |             |             |              |
|--------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з  | Помидор в нарезке                  | 60         | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8         |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200        | 23,6        | 23,2        | 26,5        | 408,6        |
| 54-2хн | Компот из кураги                   | 200        | 1           | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                     | 40         | 3           | 0,3         | 19,7        | 93,8         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>500</b> | <b>28,3</b> | <b>23,7</b> | <b>64,1</b> | <b>582,1</b> |
|        | <b>Итого за день</b>               | <b>500</b> | <b>28,3</b> | <b>23,7</b> | <b>64,1</b> | <b>582,1</b> |

Среда, 2 неделя

**Завтрак**

|         |                         |            |           |           |             |              |
|---------|-------------------------|------------|-----------|-----------|-------------|--------------|
| П/Ф     | Пельмени                | 150        | 14        | 18,3      | 18,4        | 294,7        |
| 54-21гн | Какао с молоком         | 200        | 4,7       | 3,5       | 12,5        | 100,4        |
| Пром.   | Банан                   | 150        | 2,3       | 0,8       | 31,5        | 141,8        |
| Пром.   | Хлеб ржаной             | 30         | 2         | 0,4       | 10          | 51,2         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>530</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>72,4</b> | <b>588,1</b> |
|         | <b>Итого за день</b>    | <b>530</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>72,4</b> | <b>588,1</b> |

Четверг, 2 неделя

**Завтрак**

|         |                              |     |      |      |      |       |
|---------|------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке | 30  | 7    | 8,9  | 0    | 107,5 |
| 54-6г   | Рис отварной                 | 150 | 3,6  | 4,8  | 36,4 | 203,5 |
| 54-2м   | Гуляш из говядины            | 90  | 15,3 | 14,9 | 3,5  | 208,9 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром      | 200 | 0,2  | 0,1  | 7,5  | 31,7  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                  | 40  | 2,6  | 0,5  | 13,4 | 68,3  |



|       |                         |            |             |             |             |              |
|-------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Мандарин                | 80         | 0,6         | 0,2         | 6           | 28           |
|       | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>590</b> | <b>29,3</b> | <b>29,4</b> | <b>66,8</b> | <b>647,9</b> |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>590</b> | <b>29,3</b> | <b>29,4</b> | <b>66,8</b> | <b>647,9</b> |

**Пятница, 2 неделя**

|         |                              |            |             |             |             |              |
|---------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-22с  | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 4,3         | 3,5         | 7,5         | 78,3         |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным    | 200        | 3,5         | 3,4         | 22,3        | 133,4        |
| 54-1в   | Ватрушка творожная           | 70         | 11,5        | 14,4        | 21          | 259,9        |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,8         | 0,4         | 24,6        | 117,2        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>520</b> | <b>23,1</b> | <b>21,7</b> | <b>75,4</b> | <b>588,8</b> |
|         | <b>Итого за день</b>         | <b>520</b> | <b>23,1</b> | <b>21,7</b> | <b>75,4</b> | <b>588,8</b> |

|                               | Масса | Белки | Жиры  | Углеводи | Энергети |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------|
|                               | г     | г     | г     | г        | ккал     |
| Средние показатели за Завтрак | 565,5 | 26,14 | 21,31 | 71,89    | 583,46   |
| Средние показатели за период  | 565,5 | 26,1  | 21,3  | 71,9     | 583,5    |