

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Верх-Чуманская СОШ»

О.А. Кондакова/

01» сентября 2023 г.



## Десятидневное меню

для питания детей 1-4 классов

МКОУ «Верх-Чуманская СОШ Баевского района  
Алтайского края»

С. Верх-Чуманка, 2023год

## 1-день Завтрак

| наименование блюда                      | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | питательные вещества, г |       |       | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|---|---------------------------------|-------------------------|-------|-------|----------------|--------|
|   | 7-11лет                         | Б                       | Ж     | У     |                |        |
|   |                                 |                         |       |       |                |        |
| Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 250                             | 1,8                     | 4,92  | 10,93 | 108            | 88     |
| Компот из<br>сухофруктов                | 200                             | 0,48                    | -     | 17,2  | 72,8           | 388    |
| Хлеб пшеничный<br>йод.                  | 50                              | 4,3                     | 0,6   | 24,9  | 125,0          |        |
| Порционн. сыр                           | 20                              | 4,64                    | 5,0   | -     | 71,6           | 53-13  |
| Вафля                                   | 50                              | 4,1                     | 9,9   | 26,55 | 212,5          |        |
| итого                                   | 570                             | 15,32                   | 20,42 | 79,58 | 589,9          |        |

## 2-день Завтрак

| наименование блюда              | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | питательные вещества, г |       |       | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|-------|----------------|--------|
|                                 | 7-11лет                         | Б                       | Ж     | У     |                |        |
|                                 |                                 |                         |       |       |                |        |
| Каша пшенная<br>Молочная вязкая | 200                             | 7,89                    | 7,48  | 40,48 | 250,75         | 170    |
| Какао с молоком                 | 200                             | 4,0                     | 3,54  | 17,57 | 118,6          | 382    |
| Хлеб пшеничн. йод.              | 50                              | 4,3                     | 0,6   | 24,9  | 125,0          |        |
| Масло порцион.                  | 10                              | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66,10          | 53-19  |
| Яблоко                          | 150                             | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,3           | 338    |
| итого                           | 610                             | 16,87                   | 19,47 | 97,78 | 630,75         |        |

## 3-день Завтрак

| наименование блюда | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | Питательные вещества, г |       |        | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|--------|----------------|--------|
|                    | 7-11 лет                        | Б                       | Ж     | У      |                |        |
|                    |                                 |                         |       |        |                |        |
| Котлета            | 100                             | 16,5                    | 24,2  | 14,32  | 344            | 268    |
| Соус томатный      | 50                              | 0,49                    | 3,57  | 4,07   | 51,45          | 4      |
| Пюре гороховое     | 180                             | 15,58                   | 7,83  | 40,02  | 291,4          | 199    |
| Чай с сахаром      | 200                             | 0,07                    | 0,02  | 15,0   | 60             | 376    |
| Хлеб пшеничн.      | 50                              | 4,30                    | 0,60  | 24,9   | 125,0          |        |
| Огурец нарезк.     | 60                              | 0,66                    | 0,12  | 2,88   | 13,2           | 71     |
| итого              | 640                             | 37,6                    | 36,34 | 101,19 | 885,05         |        |

## 4-день Завтрак

| наименование блюда        | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | питательные вещества, г |       |      | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|------|----------------|--------|
|                           | 7-11 лет                        | Б                       | Ж     | У    |                |        |
|                           |                                 |                         |       |      |                |        |
| Суп карт. с рыб.<br>конс. | 250                             | 10,32                   | 10,09 | 17,2 | 200,89         | 87     |
| Чай                       | 200                             | 0,07                    | 0,02  | 15,0 | 60             | 376    |
| Хлеб пшенич.              | 50                              | 4,3                     | 0,60  | 24,9 | 125,0          |        |
| Сыр порц.                 | 20                              | 4,64                    | 5,0   | -    | 71,6           | 53-13  |
| Груша                     | 150                             | 0,6                     | 0,46  | 14,7 | 68,26          | 338    |
| итого                     | 670                             | 19,93                   | 16,17 | 71,8 | 525,75         |        |

## 5-день Завтрак

| наименование блюда       | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | питательные вещества, г |       |       | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|-------|----------------|--------|
|                          | 7-11лет                         | Б                       | Ж     | У     |                |        |
|                          |                                 |                         |       |       |                |        |
| Макароны отварн. с сыром | 200                             | 13,5                    | 15,92 | 34,10 | 334,4          | 204    |
| Кофейный напиток         | 200                             | 3,16                    | 2,66  | 15,94 | 100,6          | 379    |
| Хлеб пшеничный           | 50                              | 4,3                     | 0,6   | 24,90 | 125,0          |        |
| Йогурт                   | 100                             | 3,2                     | 2,5   | 16    | 99             | 127    |
| итого                    | 550                             | 24,16                   | 21,68 | 90,94 | 659,0          |        |

## 6-день Завтрак

| наименование блюда | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | пищевые вещества, г |       |        | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|--------------------|---------------------------------|---------------------|-------|--------|----------------|--------|
|                    | 7-11лет                         | Б                   | Ж     | У      |                |        |
|                    |                                 |                     |       |        |                |        |
| Котлета            | 100                             | 16,5                | 24,2  | 14,32  | 344            | 268    |
| Соус томатный      | 50                              | 0,49                | 3,57  | 4,07   | 51,45          | 4      |
| Картофельное пюре  | 180                             | 3,7                 | 5,76  | 24,66  | 166,32         | 312    |
| Кисель             | 200                             | 0,31                | —     | 39,4   | 160            | 332    |
| Хлеб пшеничный     | 50                              | 4,3                 | 0,60  | 24,9   | 125,0          |        |
| Огурец нарезк.     | 60                              | 0,66                | 0,12  | 2,88   | 13,2           | 71     |
| итого              | 640                             | 25,96               | 34,25 | 110,23 | 859,97         |        |

## 7-день Завтрак

| наименование блюда     | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | питательные вещества, г |       |        | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|--------|----------------|--------|
|                        | 7-11лет                         | Б                       | Ж     | У      |                |        |
|                        |                                 |                         |       |        |                |        |
| Каша рисов. молоч.     | 200                             | 5,1                     | 10,72 | 33,42  | 251            | 182    |
| Кофейный напиток       | 200                             | 3,16                    | 2,66  | 15,94  | 100,6          | 379    |
| Хлеб пшеничный<br>йод. | 50                              | 4,3                     | 0,6   | 24,9   | 125,0          |        |
| Сыр порцион.           | 20                              | 4,64                    | 5,0   | -      | 71,6           | 53-13  |
| Банан                  | 150                             | 2,26                    | 0,76  | 28,5   | 141,76         | 338    |
| итого                  | 570                             | 19,46                   | 19,74 | 102,76 | 689,96         |        |

## 8-день Завтрак

| наименование блюда | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | Питательные вещества, г |       |       | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|-------|-------|----------------|--------|
|                    | 7-11лет                         | Б                       | Ж     | У     |                |        |
|                    |                                 |                         |       |       |                |        |
| Плов из птицы      | 250                             | 21,17                   | 13,07 | 44,66 | 381,62         | 291    |
| Какао с молоком    | 200                             | 4,0                     | 3,54  | 17,57 | 118,6          | 382    |
| Хлеб пшеничный     | 50                              | 4,3                     | 0,60  | 24,9  | 125,0          |        |
| Сыр порцион.       | 20                              | 4,64                    | 5,0   | -     | 71,6           | 53-13  |
| Помидор свежий     | 100                             | 1,1                     | 0,2   | 3,8   | 22             | 71     |
| итого              | 600                             | 35,21                   | 22,41 | 90,93 | 718,82         |        |

9 -день Завтрак

| наименование блюда | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | Питательные вещества, г |      |       | № рец. |     |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|------|-------|--------|-----|
|                    | 7-11 лет                        |                         |      |       |        |     |
| Рыба тушеная       | 120                             | 11,7                    | 5,94 | 4,56  | 126    | 229 |
| Перловка рассып.   | 180                             | 5,22                    | 8,76 | 36,24 | 232,1  | 171 |
| Хлеб пшеничный     | 50                              | 4,3                     | 0,6  | 24,9  | 125    |     |
| Сок абрикосовый    | 200                             | 4,0                     | –    | 25,4  | 105,6  | 389 |
| Апельсин           | 75                              | 0,3                     | 0,3  | 7,35  | 208,24 | 338 |
| итого              | 625                             | 22,52                   | 15,6 | 98,45 | 796,94 |     |

10-день Завтрак

| наименование блюда  | Возраст<br>детей выход<br>(гр.) | Питательные вещества, г |      |       | Эн.ц.<br>ккал. | № рец. |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|------|-------|----------------|--------|
|                     | 7-11 лет                        | Б                       | Ж    | У     |                |        |
| Каша гречн. рассып. | 200                             | 11,1                    | 11,9 | 49,8  | 350            | 171    |
| Чай с лимоном       | 200/8                           | 0,53                    | -    | 9,47  | 40             | 376    |
| Хлеб пшеничный      | 50                              | 4,3                     | 0,6  | 24,9  | 125            |        |
| Сыр порцион.        | 20                              | 4,67                    | 5,0  | -     | 71,6           | 53-13  |
| Огурец нарезка      | 100                             | 1,1                     | 0,2  | 3,8   | 22             | 71     |
| итого               | 545                             | 21,7                    | 17,7 | 87,97 | 608,60         |        |