

Десятидневное меню
Для питания детей 1-4 классов
МКОУ «Верх-Чуманская СОШ Баевского района
Алтайского края»

Верх-Чуманка 2024г

1-день Завтрак

наименование блюда	Возраст детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	7-11лет	Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	108	88
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	17,2	72,8	388
Хлеб пшеничный 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 детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	7-11лет	Б	Ж	У		
Каша пшенная 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 детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. 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 детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	7-11 лет	Б	Ж	У		
Суп карт. с рыб. 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 детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	7-11лет	Б	Ж	У		
					Макароны отварн. с сыром	200
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 детей выход (гр.)	пищевые вещества, г			Эн.ц. ккал.	№ рец.
	7-11лет	Б	Ж	У		
					Котлета	100
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 детей выход (гр.)	питательные вещества, г			Эн.ц. 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 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 детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. 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 детей выход (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 детей выход (гр.)	Питательные вещества, г			Эн.ц. 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	