

Утвердил:

Директор МБОУ «Кирбинская СОШ»

/ Кизяковский В.Н.



Основное десятидневное меню

для организации питания обучающихся 1-4 классов
(возрастная категория от 7 до 11 лет)

10 дневное меню

	-						
Прием пищи	Наименование	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
	Понедельник, 1 неделя						
завтрак:	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к-2020
...	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.
	Мандарин	120	1	0,2	9	42	Пром.
Итого за завтрак:							
		580	13,8	10,8	80,6	476,6	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
	Вторник, 1 неделя						
завтрак:	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1	54-2з
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Итого за завтрак:							
		530	37,5	11,2	57,2	480,1	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
	Среда, 1 неделя						
завтрак:							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-1к
	Фрукт (груша)	120	0,5	0,4	12,40	54,6	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.
Итого за завтрак:							
		585	17,4	13,9	79,3	511,5	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Четверг, 1 неделя						
завтрак:	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	54-3г
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23гн
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
Итого за завтрак:		630	14,3	14,3	91,9	553,6	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пятница, 1 неделя						
завтрак:	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,50	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
Итого за завтрак:		590	20,6	19,6	81,1	583,8	

10 дневное меню

	-						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Понедельник, 2 неделя						
завтрак:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з-2020
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к
	Фрукт (мандарин)	120	1	0,2	9	42	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	Пром.
Итого за завтрак:							
		610	17,7	14,2	72	487,6	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вторник, 2 неделя						
завтрак:	Перец болгарский в нарезке	50	0,7	0,1	2,5	12,9	54-4з
	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2	54-22м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	Пром.
Итого за завтрак:							
		530	28,3	8,2	72,7	476,5	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Среда, 2 неделя						
завтрак:	Каша вязкая молочная ячменная	200	7,2	9,3	34,1	249	54-21к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,60	88,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.
Итого за завтрак:							
		650	15,5	13,4	87,6	533,2	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Четверг, 2 неделя						
завтрак:	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	54-21з
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Шницель из курицы	85	16,2	3,7	11,4	143,3	54-24м
	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	Пром.
Итого за завтрак:							
		530	28,9	10,6	80,2	532,1	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пятница, 2 неделя						
завтрак:							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,70	184,5	54-25.1к
	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,11	8,6	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Сыр твердых сортов внарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Итого за завтрак:							
		570	18,8	16,21	70,00	499,9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061636

Владелец Кизяковский Василий Николаевич

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025