

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
в МКОУ «Хулхутинская СОШ»
на 2021-2022 учебный год**

№	№ рец.	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1-й день		Завтрак					
1	№182	Каша жидкая молочная (рисовая) /с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251
2	№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118
3	№ 3	Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,83	157
4	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
5	338	Фрукты свежие	130	1,2	0,4	14,4	68,3
		Итого		21,28	27,56	80,53	657,3
2-й день		Завтрак					
1	№395	Сосиска отварная	100	12,5	15,0	3,5	148,0
2	№202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
	№376	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	12,1	46,29
9	ПРОМ.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
5	№20	Салат из свеж. овощей(огурцы)	50	0,46	3,65	1,43	40,38
		Итого		23,08	24,92	77,3	571,37
1	№81	Борщ с мясом	200	10	9,7	13,7	182,1
2	№379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
3	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141
4	338	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	96
		Итого		19,23	13,36	80,47	519,7
4-й день		Завтрак					
1	№260	Плов с мясом	200	11	15	50,5	381
2	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
3	№44	Салат из свеж. овощей	40	0,255	1,292	0,959	16,244
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
		Итого		16,48	16,86	113,29	671,04
5-й день		Завтрак					
1	№181	Каша манная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251
2	№291	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных концентратах	200	0	0	20	76
3	№4	Бутерброд с маслом	30/10	10,4	2,2	0,35	72,87
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141
		Итого		21,07	13,4	82,55	540,87
6-й день		Завтрак					
1	№234	Котлеты рыбные	110	13,98	7,42	19,94	240
2	№ 312	Гарнир (пюре картофельное)	150	3,07	0,02	20,44	137,25
3	№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,6
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
5	№ 338	Фрукт (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76
6		Салат из овощей (огурцы)	80	0,8	4,5	3,0	55,0
		Итого		27,84	15,86	117,6	815,01

7-й день		Завтрак					
1	№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем из кур	250	3,37	2,98	15,69	144
2	№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0
3	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141
4	Пром	Кондитерское изделие	60	2,88	1,68	46,62	201,48
5		Итого		12,33	6,49	108,03	567,48
8-й день		Завтрак					
1	№246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25
2	№171	Гречка отварная	150	4,8	9,8	32,7	238,2
3	№382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
5	№388	Фрукты свежие	130	1,2	0,4	14,4	68,3
		Итого		28,83	29,43	119,35	848,73
9-й день		Завтрак					
1	№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	5,96	14,09	153,0
2	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
3	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
4	№338	Фрукты свежие	130	1,2	0,4	14,4	68,3
5		Итого		11,98	6,86	73,31	422,3
10-й день		Завтрак					
1	№268	Котлеты куриные	90	12,5	14,1	8,4	220,5
2	№312	Гарнир (картофельное пюре)	150	3,07	0,02	20,44	137,25
3	№587	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45
4	№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
6	№67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
		Итого		21,53	24,24	82,13	685,26

«Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана – М.: ДеЛи плюс, 2015г..

Методические рекомендации МР №2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.05.2020г.)

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания » (под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ», 2004г.