

**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	50	5,8	8,3	14,83	157
4	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого	490	20,08	27,16	66,13	589
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
3	№ 587	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	52,45
4	№376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
6	№71	Овощи свежие	100	0,8	0,1	1,6	13
		Итого	660	24,01	24,97	83,47	577,15
3-й день		Завтрак					
1	№82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75
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(бананы свежие)	100	1,5	0,5	21	96
		Итого	610	11,83	8,78	77,7	476,35
4-й день		Завтрак					
1	№143	Рагу из овощей	150	2,5	4,1	12,6	99,17
2	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
3	№ 389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
		Итого	610	8,72	4,67	94,63	457,77
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	№15	Сыр (порционный)	15	3,48	4,43	0,0	54,6
4	№14	Масло ((порционное)	10	0,0	8,2	0,1	75,0
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141
6	№ 338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47
		Итого	595	14,55	24,13	92,6	644,6
6-й день		Завтрак					
1	№234	Котлеты рыбные	110	13,98	7,42	19,94	240
2	№ 312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
3	№ 587	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45
4	№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,6
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0
6	№ 338	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
		Итого	770	26,27	14,2	110,4	755,1

7-й день		Завтрак						
1	№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	
2	№ 697	Куры отварные	50	13,05	13	1,7	176	
3	№378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141	
5		Пряники	60	2,88	1,68	46,62	201,48	
		Итого	620	25,38	19,49	109,73	743,48	
8-й день		Завтрак						
1	№304	Рис отварной (гарнир)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	
2	№260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	
3	№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
4	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0	
5	№388	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	
		Итого	660	27,44	26,78	101,67	760,6	
9-й день		Завтрак						
1	№102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,6	10,84	19,23	144,43	
2	№376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	
3	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0	
4	№ 456	Коржик	75	4,89	8,43	14,7	286	
		Итого	585	15,25	19,75	77,75	599,43	
10-й день		Завтрак						
1	№268	Котлеты куриные	90	13,07	6,68	6,31	142	
2	№128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	260,95	
3	№587	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	
4	№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	
5	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	141,0	
		Итого	600	22,66	23,58	79,41	623,4	

«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.