

Утверждаю
Приказ № 430 от 31.08.2022 г.
И.о. директора
МБОУ «СОШ с. Святославка»



Аралова О.В.

**Примерное десятидневное меню для
обучающихся 2 – 4 классов
(второй прием пищи)**

МБОУ «СОШ с. Святославка»

на 2022 – 2023 учебный год

День: Среда.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
61	Суп крестьянский с крупой	200	7,54	6,57	15,26	155,2
		250	9,43	8,21	19,07	194
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	-	-	24,75	100,95
		200	-	-	24,75	100,95
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		12,14 14,03	7,0 8,51	64,01 67,80	392,15 430,95

День: Четверг.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№312	Пюре картофельное	150	3,8	4,6	42,2	214
11	Рыба Тушёная в том. с овощами (минтай)	80	14,93	6,4	4,27	160
		100	18,62	8,0	5,34	200
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		23,33 28,28	11,3 14,43	70,47 81,6	587,1 621,3

День: Пятница.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
82	Щи из свежей капусты с курицей	200	2,58	7,82	9,12	114,35
		250	3,23	9,77	11,4	142,94
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		7,19 7,84	8,12 10,07	53,32 55,6	327,45 584,74

День: Понедельник.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
111	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	14,86	17,34	21,85	314,44
		250	18,58	21,68	27,31	393,05
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		19,47 23,19	17,64 21,98	66,05 72,14	527,54 606,15

День: Вторник.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
304	Плов с курицей	170	7,74	10,38	19,66	239,2
		200	9,1	12,21	23,13	281,41
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		12,34	10,68	43,66	375,2
			13,7	12,51	47,13	417,41

День: Среда.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	10,08	7,92	16,8	167,92
		250	12,6	9,9	21	209,9
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		14,68	8,22	40,8	303,92
			17,2	10,2	45	345,9

День: Четверг.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	9,5	33,9	45,2	258,7
		200	9,2	12,7			344,9
№ 93	Гуляш из курицы	100	9,21	10,59	0,95		180,16
		100	9,21	10,59	0,95		180,16
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2		77,1
		200	0,1	0	20,2		77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0		136,0
	Итого		20,71	20,39	58,85		574,86
				23,01	23,59	70,15	

День: Пятница.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
9	Щи из свежей капусты с курицей	200	2,58	7,82	9,12		114,35
		250	3,23	9,77	11,4		142,94
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	-	-	24,75		100,95
		200	-	-	24,75		100,95
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0		136,0
	ИТОГО:		7,19	8,12	53,32		327,45
				7,84	10,07	55,6	