

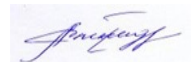
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кулажская средняя общеобразовательная школа
Суражского района Брянской области

Согласовано
Комиссия по контролю за
организацией питания

Протокол №1
от 02.09.2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУ Кулажской
средней общеобразовательной школы

Л.Н.Спириденкова



02.09.2024 г.



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 1-4-х классов
на осенне-зимний период
2024-2025 учебный год**

Используемая нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Методические рекомендации 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»
3. Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под редакцией М.П.Могилевского, В.А.Тутельяна

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №1 - ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,00	10,85	52,93	334,00
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
15	Сыр порционно	20	3,48	4,43	0,00	54,00
	Фрукты свежие	100	2,96	8,0	46,0	145,40
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого завтрак	570	20,03	34,23	165,48	805,32

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №2 - ЗАВТРАК					
306	Овощи порционно (помидор)	60	0,1	0,01	7,0	0,31
171	Макаронные изделия отв.	150	8,85	9,55	39,86	280
269	Мясо куриное отварное	90	7,89	10,5	8,3	160
376	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	12,04	60,00
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак	550	19,91	22,51	114,14	598,72

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №3 - ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
279	Тефтели	90	6,88	16,49	9,99	226,0

377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №4 - ЗАВТРАК					
71	Винегрет	100	0,7	0,1	0,85	103,6
128	Пюре картофельное	150	3,27	8,74	17,16	165,0
227	Рыба тушеная с овощами	90	12,45	5,98	0,7	106,18
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак	600	22,88	22,3	94,27	646,74

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №5 - ЗАВТРАК					
71	Овощи порционно (огурец)	60	0,7	0,1	0,85	103,6
614	Плов из отварной птицы	200	10,2	12,25	3,56	171,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,00
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8
	Фрукты свежие	100	2,96	8,0	46,0	145,40
	Итого завтрак	520	19,57	25,33	110,09	738,06

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №6 - ЗАВТРАК					
303	Каша рисовая молочная с изюмом	200	2,96	2,56	2,44	76,2
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
15	Сыр порционно	20	3,48	4,43	0,00	54,00
	Фрукты свежие	100	2,96	8,0	46,0	145,40
	Итого завтрак	550	20,03	34,23	165,48	805,32

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №7 - ЗАВТРАК					
306	Овощи порционно (помидор)	60	0,1	0,01	7,0	0,31
171	Макаронные изделия отв.	150	8,85	9,55	39,86	280
269	Гуляш с куриным мясом	80	7,89	10,5	8,3	160
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,04	60,00
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак	550	19,91	22,51	114,14	598,72

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ.ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №8 - ЗАВТРАК					
71	Овощи порционно (огурец)	60	0,7	0,1	0,85	103,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
279	Биточки	90	6,88	16,49	9,99	226,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118

	ДЕНЬ №9- ЗАВТРАК					
71	Овощи порционно (огурец)	60	0,7	0,1	0,85	103,6

202	Рис отварной	150	4,20	10,60	29,40	150,00
229	Рыба тушеная с овощами	90	9,9	4,61	3,42	100,01
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118
	Итого завтрак	575	15,14	27,72	132,27	660,56

	ДЕНЬ №10-ЗАВТРАК					
71	Овощи порционно (помидор)	60	0,7	0,1	0,85	103,6
181	Жаркое по - домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8
	Фрукты свежие	100	2,96	8,0	46,0	145,40
	Итого завтрак	645	29,01	22,41	85,82	757,44