

Администрация Савинского муниципального района Ивановской области

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Горячевская средняя школа.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МКОУ Горячевской СШ

Т.Е. Аронова

№104/5 "01" сентября 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

Период :осенне -зимний

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс									
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg

**Завтрак**

День 1		18,22	13,39	88,85	624	0,21	0,15	0,98	113,63	48,84	2,40	232,69
1	№1	10	0,01	1,80	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	20	4,60	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№311, т№4, с.246	150/10	14,00	11,12	329	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
4	№684, 685	200/15	0,20	0,05	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		50	2,28	0,24	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		30	4,01	0,42	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2		21,79	26,01	38,69	482	0,13	0,24	1,57	181,30	39,80	6,92	314,35
1	263	150/10	11,78	13,59	187	0,06	0,08	0,27	55,00	21,60	6,48	140,00
2	прил. 1	200	6,00	12,00	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
3		30	4,01	0,42	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
4		50	2,28	0,24	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		200	0,05	0,05	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
6												
День 3		31,46	16,27	107,22	843	0,26	0,32	0,30	94,14	58,09	5,71	551,63
1	№16	100	0,60	3,10	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№451	100	18,20	5,90	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00
3	№332,516	150	5,17	6,61	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04

4	№638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		День 4		31,90	21,73	63,24	837	0,13	0,39	1,67	244,04	38,14	1,13	277,73
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№366	Запеканка из творога со стущеным молоком	150/20	13,00	7,30	16,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
4	прил. 1	Чай с сахаром	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		День 5		5,31	0,67	44,48	268	0,08	0,04	2,33	19,74	16,62	2,00	89,19
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	-	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	80	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№520	картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№694	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		День 6		20,07	23,55	59,09	558	0,19	0,60	0,97	127,97	36,65	3,86	262,62
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302, т4с246	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	150/10	4,47	3,70	37,08	245	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25





5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		День 10		8,85	23,84	40,79	563	0,17	0,26	2,33	119,27	50,92	2,62	348,06
1	№413	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	80	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№511	сливочным маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
4	№690	Компот	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

**Всего за 10 дней**

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет									
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg

	Всего	188,01	17,62	708,98	5951	3,70	2,94	26,37	1104,92	531,36	38,49	3671,25
--	-------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	---------	--------	-------	---------

Повар

Навойчик Н.В.

по сборнику