

Утверждаю:
Директор МБОУ «Шалапская ООШ»
_____ (Л.В.Шабунина)
«25»08. 2023г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

«ШАЛАПСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЦЕЛИННОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

10-дневное МЕНЮ

1 – 4 классы

на 2023 – 2024 учебный год

Примерное 10-дневное меню (на производственном сырье,полуфабрикатах)
МБОУ «Шалапская основная общеобразовательная школа» Целинного района Алтайского края с
7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	День №1 –завтрак:						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	№2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	№17
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	№8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№23
	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	ИТОГО за завтрак :	610	27,51	21,92	77,80	587,93	
	День №2 – завтрак:						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	№15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	№24
	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	Груша	185	0,00	0,56	17,58	63,25	№30
	ИТОГО:	555	26,82	25,52	51,82	517,13	
	День №3–завтрак:						
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	№3
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	№18
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№25
	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	ИТОГО:	570	30,2	25,66	72,85	638,21	
	День №4 – завтрак:						
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,41	8,50	53,04	326,69	№9
	Снежок	200	20,34	18,49	43,12	109,97	№28
	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,60	№31
	ИТОГО:	635	28,43	20,2	85,22	620,56	
	День №5– завтрак:						
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	№4
	Голубцы ленивые	100	5,98	4,61	5,56	130,48	№19
	Горох отварной	200	3,2	5,2	22,88	151,36	№13
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№25
	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	ИТОГО:	650	14,75	16,6	62,21	495,24	
	День №6 – завтрак:						
	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	№14
	Масло сливочное (порциями)	20	0,00	16,40	0,20	150,00	№7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№27
	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	Яблоко	185	0,00	0,74	18,13	63,25	№32
	ИТОГО:	655	13,86	27,66	64,17	542,39	
	День №7– завтрак:						
	Окорочок жаренный в соусе	100/30	20,34	18,49	43,12	387	№20
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	№22
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	№26
	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
	ИТОГО:	580	28,72	25,79	93,33	705,3	

День №8 – завтрак:						
Салат из зеленого горошка	60	0,18	3,11	3,75	50,16	№5
Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	№16
Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
Йогурт	200	3,62	5,79	24,00	162,00	№28
Апельсин	185	0,00	0,37	14,99	44,00	№33
ИТОГО:	650	26,89	38,29	46,9	626,36	
День №9 – завтрак:						
Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	№21
Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	№11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№23
Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
ИТОГО:	625	37,88	27,7	78,93	629,76	
День №10–завтрак:						
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	№6
Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	№22
Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	№10
Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1
Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00	-	25,4	105,6	№29
ИТОГО:	610	18,36	11,17	83,88	509,76	

«С» - витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно: компот, кисель-60 мг.

Список литературы:

- 1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
- 2.Методические рекомендации МР 2.4.0179-20
- 3.СанПиН 2.3/2.4.3590-20