

Утверждаю
 Директор МОУ "ООШ" п.ст. Набережный
 В.М. Коковкина



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
 завтраки на зимне-весенний период
 на 2023-2024 учебный год**

(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, Изд. Фирма
 Партнер, 2004г.)

№ тех.	Наименование блюд	Выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е				
Неделя: первая														
День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК														
3	Салат из белокочанной капусты с маслом раст.	80	3	7,3	67	91	7,47	0,02	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	0,49
113	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,7	198,0	1,0	0,2	29,5	1,0	53,0	186,1	131,0	4,0
67/1 49	Котлета Здоровье с соусом	100/40	14,4	14,1	9,4	227,0	40,1	0,1	35,8	0,4	40,1	163,8	31,3	1,7
186	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,1	13,9	55	1,12	0	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
108	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	17,76	70	0	0,03	0	0,4	6,4	21,6	4,3	0,4
338	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	10	0,02	0	0,3	8	12	42	0,6
Итого:			22,28	30,84	107,46	737								
День недели: ВТОРНИК														
131	Салат из свеклы с зеленым гор.	80	1,0	5,0	3,0	57,0	5,5	0,0	0,0	0,0	22,7	33,3	14,7	1,0
137	Макароны отварные	150	5,48	4,2	33,38	196,5	0	0,09	17,7	0,84	9	40,6	7,3	0,74
69	зразы Школьные	100	12,9	11,6	10,9	201	0	0,07	16,33	0,42	17,45	115,9	22,94	1,53
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,1	171,0	0,7	0,0	0,0	0,1	32,5	4,3	17,5	0,7
1	Хлеб пшеничный с сыром	35/15	8,4	4,3	26,4	181,0	0,1	0,1	20,2	0,8	152,9	128,9	24,9	1,1
338	Груши	100	0,8	0,0	9,8	67,0	10,0	0,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			31,0	25,2	124,6	873,5								
День недели: СРЕДА														
3	Салат из капусты с морковью	80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0,02	0	1,93	40,75	23,09	12,2	0,49
117	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,6	5,9	42,7	246	1,13	0,06	39,33	0,92	61,81	134	68,69	1,36
83	Запеканка из печени говяжь.	80	20,9	16,1	3,6	244	13,05	0,26	82,43	5,6	21,81	364,4	23,24	7,87
198	Напиток из свежих фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99,0	1,6	0,0	0,0	0,1	6,3	3,8	3,1	0,8
108	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,3	0	0,03	0	0,4	6,4	21,6	4,3	0,4
338	Мандарин	100	1,5	0,5	8	38	10	0,02	0	0,3	8	12	42	0,6
Итого:			30,98	26,44	101,86	764,3								
День недели: ЧЕТВЕРГ														
20	Винегрет овощной	80	1	6	4	75	8,86	0,02	0	0,16	11,7	17,58	9,94	0,33
94	Пюре картофельное	150	4,1	6,6	26,9	186	5,2	0,13	0,04	0,015	39	85	29	1,05
268	Котлета мясная в томатном соусе	80/50	6,91	15,46	9,15	203	2,71	0,19	12,5	0	29,35	94,88	31,06	1
197	Компот из вишни	200	0,2	0,1	25,4	99	1,6	0,01	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
2	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	3	6	16	128	0,04	0,07	41,4	0,9	153,58	129,9	24,88	1,15
338	Мандарин	100	0,5	0,4	8,1	43	60	0,04	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого:			15,71	34,56	89,55	734								
День недели: ПЯТНИЦА														
56	Салат овощной с яблоком	80	0,5	4,9	2,6	57	8,86	0,02	0	0,16	11,7	17,58	9,94	0,33
90	Плов из курицы	200	23,8	24,3	40,2	479	0,77	0,08	42,84	0	27,56	255	50,74	2,34
202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
2	хлебпшеничный с маслом и сыр	55	4	5	6	152	0,04	0,07	41,4	0,9	153,58	129,9	24,88	1,15
338	Апельсин	180	0,5	0,4	8,1	43	60	0,04	0	0,2	34	23	13	0,3
Итого:			28,8	34,6	66,9	850								
Неделя: вторая														

