

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Инкинская средняя общеобразовательная школа»



Меню на 10 дней

для организации питания детей с 1 по 4 классы в 2024-2025 учебном году,
Возрастная группа : с 7 до 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Номер блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 День (Пн)	Макаронны отварные	150	14,98	144,9	5,65	0,67	29,04	297
Завтрак	Котлеты ,биточки ,шницели	90	65,41	257,4	16,02	15,75	12,87	386
	Соус томатный	30	2,12	19,68	0,32	1,12	2,08	462
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	88,55	552,48	24,37	17,78	73,75	
2 День (Вт)	Каша ячневая	200	18,27	271,2	6,4	11,4	35,76	261
Завтрак	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	508
	Булочка домашняя	70	13,86	271,83	5,25	9,1	42,26	583
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	52,55	757,53	17,53	24,04	117,78	
3 День (Ср)	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,24	15,14	36,1	411
Завтрак	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Яблоко	100	13,76	47	0,4	0,4	9,8	
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	530	71,47	519,4	18,02	15,78	75,66	
4 День (Чт)	Картофельное пюре	150	17,66	138	3,15	6,6	16,35	434
Завтрак	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	25,74	181,5	11,64	6,24	3,48	348
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200	15,37	80	0	0	19,4	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	61,77	470	17,07	13,08	53,99	
5 День (Пт)	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,42	253,05	8,55	7,85	37,08	243
Завтрак	Курица в соусе с томатом	120	55,3	192	13,6	13,5	4,1	410
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,63	110	0,5	-	27	527
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	86,35	625,55	24,93	21,59	82,94	
6 День (Пн)	Каша «Дружба»	150	14,23	169,65	3,94	8,74	18,79	266
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	18,35	150,2	3,92	10,41	9,98	97
	Кофейный напиток с молоком	200	11,41	79	3,2	2,7	15,9	514
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	500	73,87	476,85	13,86	24,35	55,67	
7 День (Вт)	Рагу из пшцы	200	34,65	283,43	15,77	16,46	18,17	412
Завтрак	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	Булочка домашняя	70	13,86	271,83	5,25	9,1	42,26	583
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114

	Итого:	500	58,05	686,76	23,40	25,8	90,39	
8 День (Ср)	Рис отварной	150	18,52	204,6	3,69	6,08	33,81	419
Завтрак	Котлеты ,биточки ,шницели	90	65,41	257,4	16,02	15,75	12,87	386
	Соус томатный	30	2,12	19,68	0,32	1,12	2,08	462
	Мандарин	100	22,1	53	0,8	0,3	13,3	118
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200	15,37	80	0	0	19,4	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	600	126,52	685,18	23,11	23,49	96,22	
9 День (Чт)	Макаронны отварные	150	14,98	144,9	5,65	0,67	29,04	297
Завтрак	Печень говяжья - по Строгоновски ,соус сметанный	110	66,63	213	18	13,8	4,3	403/451
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,63	110	0,5	-	27	527
	Хлеб в ассортименте	40	3	94	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	95,24	561,9	26,43	14,71	75,1	
10 День (Пт)	Картофельное пюре	150	17,66	138	3,15	6,6	16,35	434
Завтрак	Тефтели из говядины паровые	90	52,11	183,6	12,42	11,43	7,83	394
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	451
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	80,93	486,69	18,41	21,46	54,95	
		Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за весь период		795,3	207,13	202,08	776,45	5822,34	5130	
Среднее значение за период		79,53	20,71	20,21	77	64	513	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,56	3,47	13,33			
		Стоимость одного дня – 79,53						

Составила  Чикова Т.В.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Издание 7-е с дополнениями, 2013 год.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов 1-4 классов
ООО Новосибирск 2020.