

Утверждаю:

Директор МКОУ Шелаевской СОШ
Сабирова Р.А./



Примерное перспективное 10-дневное меню

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Шелаевская средняя общеобразовательная школа

Название меню: Меню 1-4 классы

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 29.05.2024 г.

Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
/Новосибирск, 2021 г./

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
/Москва, 2021 г./

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,19	0,27	82,91	0,27	10,72	540	625,2	352,4	66,39	288	5,07	35,01	11,98	59,68
54-бг	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	14,69	0,07	0	122	37,24	85,32	18,87	58,06	0,4	16,6	5,79	21,75
54-25 м	Курица тушёная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,03	0,04	200,42	0,02	0,9	174	146,19	24,45	38,15	78,64	0,7	24,5	8,54	66,46
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	0,80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,1	0,2	5,3	27,3	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за завтрак	546	21,1	16,7	79,2	552,7	0,15	0,16	396,06	0,09	98,24	607	419,64	225,79	83,35	203,1	3,2	51,66	21,86	102,09
	Итого за день	546	21,1	16,7	79,2	552,7	0,15	0,16	396,06	0,09	98,24	607	419,64	225,79	83,35	203,1	3,2	51,66	21,86	102,09
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	2,1	5,6	7,6	90,5	0	0	0,4		4,6			17,8	17,3	47,10				0,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,04	0,04	141,4	0	7,1	112	277,86	35,36	20,18	44,77	0,9	18,02	0,42	23,75
54-20м	Говядина отварная	30	8,5	6,8	0,2	96,4	0,01	0,04	9,6	0	0,0	55,4	90,17	21,02	6,59	53,87	0,7	7,73	0	21,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,01	0,04	9,6	0	0,0	55,4	90,17	21,02	6,59	53,87	0,7	7,73	0	21,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,4	1,28	2,4	5,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,1	0,2	5,3	27,3	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,1	0	9,2	0
	Итого за завтрак	636	19,6	18,8	68,1	521,4	0,18	0,15	228	0	14,	732	740	212,	68,63	210	6,0	34,5	12,	70,

	Итого за день	646	24,2	22,8	73,7	596,4	0,26	0,23	877,05	0,08	9,63	455,06	837,9	251,11	113,13	299,26	4,31	37,97	17,37	152,26
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	287	792,12	25,3	100,8	215,8	2,29	43,66	20,67	166,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	50	220,33	167,68	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3						74,	13,			9,7	0,1			2,1
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,1	0,2	5,3	27,3	0,02	0	0	0	0	9	95	3	2,1	5	7	0,48	0,9	8
	Итого за завтрак	606	35,3	16,4	64,5	547,2	0,3	0,35	177,22	0,08	55,72	618,09	158,88	257,61	168,45	421,86	6,89	68,57	28,88	227,99
	Итого за день	606	35,3	16,4	64,5	547,2	0,3	0,35	177,22	0,08	55,72	618,09	158,88	257,61	168,45	421,86	6,89	68,57	28,88	227,99
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-13з	Салат из свекоы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,2	78,	136,	19,2	10,9	21,		11,9	0,3	11,
54-6о	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,3	0,18						22,0			1,0			
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,3	0,0			53,	105,		40,	0,7	20,	0,0	11,
48	Тефтели рыбные (минтай)	90	11,6	7,9	12,8	109,1	0,01	0,11	6	9	1,86	149	8	83	7,19	7	3	77	6	92
54-3с	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,4	0,0	0,8		42,	2,77	3,67	7,1	0,1		0,1	2,7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	5	1	1	3,7	58	65,0		6	5	0,54	3	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,01	0,01	1,58	0	3,1	10,	125,	7	4,65	2	1,0	1,01	0,1	4,7
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,1	0,2	5,3	27,3	0,02	0,01	0	0		74,	13,			9,7	0,1			2,1
	Итого за день	16	1,1	0,2	5,3	27,3	0,03	0,01	0	0	0	91,	36,	5,25	7,05	23,	0,5	0	4,6	0

