

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МАОУ «СШ с.Анциферово»

от 20.12.2023 № 128

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СШ с.Анциферово»

обучающихся по программе начального общего образования

на 2 полугодие 2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая

День 1: понедельник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>рис отварной</i>	150	3,8	9,3	47,9	219	1
2	<i>Фрикадельки (говяжьи) в томатно-сметанном соусе</i>	90	10,51	11,78	13,75	202,50	2
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	44
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,16	0,04	16,00	45,5	3
5	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	46
	<i>Всего в завтрак</i>	585	17,84	22,06	104,45	595,4	

Неделя: первая

День 2: вторник

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Пюре картофельное</i>	150	2,7	5,31	23,58	150,0	17
2	<i>Гуляш из курицы</i>	100	5,1	2,1	5,0	78,0	24
3	<i>Чай с лимоном</i>	200	9,02	2,28	15,42	114,66	8
4	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	44
5	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	46
	<i>Всего в завтрак</i>	595	20,19	10,63	68,8	471,11	

Неделя: первая

День 3: среда

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша овсяная «Геркулес» вязкая</i>	200	10,2	13,69	44,5	330	11
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Масло сливочное (пори)</i>	10	8,3	7,84	0,1	75,00	13
5	<i>Сок (в индивидуальной упаковке)</i>	200	0,08	0,08	1,96	8,4	
	Всего в завтрак	630	24,68	25,53	81,71	605,6	

Неделя: первая

День 4: четверг

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша манная молочная</i>	200	6,24	8,10	29,30	215,0	18
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
3	<i>Масло сливочное (пори)</i>	10	8,3	7,84	0,1	75,00	13
4	<i>Сыр (пори.)</i>	20	4,64	5,90	0,00	72,80	19
5	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
6	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	Всего в завтрак	600	26,53	26,06	97,25	697,5	

Неделя: первая
День 5: пятница

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша пшеничная молочная (жидкая)</i>	200	6,83	8,0	40,44	265,7	25
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Масло сливочное (пори)</i>	10	8,3	7,84	0,1	75,00	13
5	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	<i>Всего в завтрак</i>	580	22,48	20,06	108,39	675,4	

Неделя: вторая
День 6: понедельник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	22
2	<i>Котлета (говяжья)</i>	90	7,83	8,19	5,85	128,87	48
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	16	0,04	16,00	45,5	3
5.	<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	46
	<i>Всего в завтрак</i>	635	27,2	16,65	96,43	610,08	

Неделя: вторая
День 7: вторник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	11,7	19,7	35,1	373,0	32
2	<i>Котлета куриная</i>	100	12,8	6,8	6,6	139,0	42
3	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Сок (фруктовый)</i>	200	0,16	0,04	16,00	45,5	49
	Всего в завтрак	545	27,63	27,08	72,7	638,95	

Неделя: вторая
День 8: среда

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	200	21,84	18,00	32,40	279,60	36
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Сок</i>	200	3,8	5,9	37,4	209	
	Всего в завтрак	620	30,74	27,82	104,95	680,8	

Неделя: вторая
День 9: четверг

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша молочная из круп «Дружба»</i>	250	6,34	10,3	45,9	252,0	39
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
3	<i>Йогурт питьевой</i>	200	5,8	2,00	25,8	144,0	52
4	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	Всего в завтрак	620	12,97	12,8	114,06	585,5	

Неделя: вторая
День 10: пятница

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша рисовая на молоке</i>	200	6,8	6,6	33,6	220	50
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,58	0,2	9,66	47,0	44
3	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
4	<i>Фрукт (банан)</i>	150	2,25	0,3	32,7	142,5	51
	Всего в завтрак	570	14,15	10,82	101,45	554,7	