

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора МОУ «Медведевская школа»

Усеинова С.Э..

«09» января 2025г

Приказ № 01.2025г



**Примерное  
10-ти дневное меню  
завтраков детей с 7-17 лет  
МОУ «Медведевская школа»**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>ЗАВТРАК 1 -й день</b>	1-4 кл	5-11 кл						
КАША молочная манная	210	220	6,11	10,72	32,38	251	181	2015
какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015
сыр порциями	10	15	5,8	7,4	0	91	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>515</b>	<b>19,99</b>	<b>22,56</b>	<b>74,46</b>	<b>582,9</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>ЗАВТРАК 2 -й день</b>	1-4 кл	5-11 кл						
каша молочная овсяная	200	210	7,82	12,83	34,27	285	182	2015
ЧАЙ С молоком	200	200	1,52	1,35	15,9	81	378	2015
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	0,4	0,4	5,1	4,6	0,3	63	209	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450,4</b>	<b>490,4</b>	<b>18,44</b>	<b>19,68</b>	<b>74,97</b>	<b>551,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№	Сборник
--------------------------------	--------------	-------	------------------	----------------	---	---------

		порции				ческая	рецеп-	рецептур
		1-4 кл	5-11 кл	белки г,	жиры г,			
<b>ЗАВТРАК 3-й день</b>	1-4 кл	5-11 кл	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	210	16,5	21,3	4,3	419,5	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
овощи по сезону	30	50	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>540</b>	<b>21,82</b>	<b>22,41</b>	<b>63,09</b>	<b>687,8</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>ЗАВТРАК 4-й день</b>	1-4 кл	5-11 кл	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
овощное рагу с мясом	150	220	1,89	5,97	15,77	124,44	331	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>500</b>	<b>6,05</b>	<b>7,03</b>	<b>68,15</b>	<b>361,34</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№	Сборник
--------------------------------	--------------	-------	------------------	----------------	---	---------



макароны отварные с маслом	150	180	6,8	4,3	43,2	238,6	309	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	100	13,9	16,5	12,8	253,1	295	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>560</b>	<b>24,86</b>	<b>21,86</b>	<b>108,38</b>	<b>728,6</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>ЗАВТРАК 8-й день</b>	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	95/8	95/10	24,8	17,1	28,5	372,2	223	2011
чай с лимоном	200 / 8	200 / 8	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	120	0,4	0,4	9,8	47	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>411</b>	<b>433</b>	<b>25,33</b>	<b>17,52</b>	<b>53,5</b>	<b>481,2</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>ЗАВТРАК 9-й день</b>	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	180	4,7	4,7	20,9	144,1	302	2015
биточки паровые	90 / 50	100 / 56	14,5	15,3	11,9	243,3	281	2011

КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	200	0,5	0,1	24,2	99,2	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>616</b>	<b>23,7</b>	<b>21</b>	<b>81,5</b>	<b>608,9</b>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			белки г,	жиры г,	углеводы			
<b>ЗАВТРАК 10-й день</b>	1-4 кл	5-11 кл				ккал		
рагу из птицы	150	210	15,3	10,8	10	226,5	289	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
хлеб РЖАНОЙ	20	30	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
		0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>490</b>	<b>19,96</b>	<b>11,79</b>	<b>66,51</b>	<b>481,6</b>		