

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 13


О.С. Кисарина/
«*О.С. Кисарина*» 2024 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


О. В. Ефремова
«*О. В. Ефремова*» 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак) для детей 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2024 учебный год
для столовой при МКОУ СОШ № 13**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	60	88,12	0,72	1,24	7
278/2007	Тефтели мясные с соусом	110	151	9,6	8,5	8,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	580	605,12	19,92	17,94	76,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	580	605,12	19,92	17,94	76,5

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тк309	Гребешок "Школьный"	75	103,2	3,8	3,1	19,2
388/2004	Шницель рыбный	90	143,4	5	10,4	8
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	11,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	575	574,1	19,15	19,45	78,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	575	574,1	19,15	19,45	78,25

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34\2016	Салат из отв.свеклы с маслом растит.	60	29,01	0,33	1,55	6,12
260/2007	Гуляш из свинины	90	179,15	9,54	8	9
304/2007	Рис отварной	150	208	3,62	6,12	24,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	591,16	17,59	16,27	81,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	560	591,16	17,59	16,27	81,47

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
422\2020	Ватрушка с сыром	50	141,34	3	4,76	19,44
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
686/2004	Чай с лимоном	250	72	0,35	0,13	16,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	510	516,34	18,25	18,79	74,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	516,34	18,25	18,79	74,14

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	200	231	9	10,7	16,1
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	465	13,75	11,95	74,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	560	465	13,75	11,95	74,3

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
268/2007	Котлета мясная с/с	110	154	8,9	8,86	10,4
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	523,07	19,1	16,08	69,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	520	523,07	19,1	16,08	69,25

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
297\2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	15
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	490,5	17,5	17,1	67,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	520	490,5	17,5	17,1	67,6

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
42\2016	Салат из моркови с маслом растит.	60	40,9	0,6	2,6	5,8
284\2007	Запеканка картофельная с мясом	205	288	14	12	23,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	525	510,9	18,8	15,3	68,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	525	510,9	18,8	15,3	68,5

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10/30	122	2	2,2	8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	550	542	17,75	16,75	79,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	550	542	17,75	16,75	79,9

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
568\2011	Пицца "Школьная"	75	119,5	4,6	4,8	21,3
291\2007	Плов из мяса куры	200	288	10,2	11	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	535	589,5	19	16,5	80,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	535	589,5	19	16,5	80,3