

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Куйбышевской
СОШ им.А.А.Гречко

Для

Е.А.Кучина



УТВЕРЖДАЮ:
Председатель Совета
Куйбышевского ПО


Р.В.Рудаков



**Примерное десятидневное
перспективное меню
питания детей в школьной столовой
для 1-4 классов
с 01.09.2022г. по 30.05.2023 г.
на базе МБОУ Куйбышевской СОШ им.А.А.Гречко
в соответствии с Сан Пин 2.4.4.2599-10**

Меню составлено на основании: «Сборника технологических
нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для
образовательных учреждений»

Л.С.Коровка, Л.Е.Горунова, М.П.Могильного, Ф.Л.Марчука

**Перспективное десятидневное меню на 2022-2023г
к муниципальному контракту № от 30.08.2022 г**

Завтраки

Возрастная категория с 7 до 11 лет

неделя первая-понедельник

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак - I прием пищи						
304	Плов из пшеницы	1/200	25,38	21,25	44,61	471,25
71/6	Овощи свежие с йодирован.солью/Икра кабачковая	1/100/50	2/0	0,8/3,5	4,6/7	0,9
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/100	7,60	0,90	49,70	250,0
377	Чай с лимоном витаминизированный	1/200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
	Йогурт	1/100	2,48	2,96	28,08	148,90
Итого		782/732	46,48/44,48	28,19/30,89	142,41/144,81	1026,81/1029,81

неделя первая-вторник

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак - I прием пищи						
302	Каша гречневая	1/200	0,76	12,83	1,24	581,38
536	Сосиска отварная Ганноверская "	1/60	6,24	12,00	12,72	134,40
45	Салат из белокачанной капусты с морковью с йодир.солью	1/100	2,60	5,00	3,13	69,33
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	3,80	0,45	24,85	125,0
379	Кофейный напиток	1/200	2,40	2,66	20,54	110,7
	Сырок ГОСТ	1/30				
Итого		640	15,80	32,94	62,48	1020,81

неделя первая-среда

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

290	Куры тушеные в сметанном соусе	1/100	12,75	22,45	1,40	258,3
309	Макаронные изделия отварные с маслом	1/150	13,16	14,03	86,89	504,77
54	Салат из свеклы с яблоками и йодир.солью	1/100	1,07	4,70	10,60	86,4
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/100	7,60	0,90	49,70	250,0
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	-	14,00	28,0
	Йогурт	1/100	2,48	2,96	28,08	148,90
Итого		765	37,26	45,04	190,67	1276,42

неделя первая - четверг

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/200	2,43	4,87	16,64	116,0
41	Масло сливочное (порционно)	1/10	-	8,20	0,10	75,0
42	Сыр твердый (порционно)	1/15	3,48	4,43	-	54,6
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	3,80	0,45	24,85	85,0
242	Какао со сгущенным молоком	1/200	2,50	2,90	22,20	119,0
338	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,60	14,70	70,30
Итого		625	12,81	21,45	78,49	526,91

неделя первая- пятница

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

608	Котлета куринная рубленая	1/100	15,55	11,55	15,70	228,8
312	Пюре картофельное	1/150	3,51	25,07	5,69	261,0
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,66	4,18	8,19	77,1
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/100	7,60	0,90	49,70	250,0
42	Сыр твердый (порционно)	1/15	3,48	4,43	-	54,6
41	Масло сливочное (порционно)	1/10	-	8,20	0,10	75,0
377	Чай с лимоном витаминизированный	1/200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
338	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,60	14,70	70,30
Итого		847	41,42	57,21	109,50	1131,44

неделя вторая- понедельник

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150	26,40	6,30	21,30	252,0
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	4,00	2,96	24,26	133,6
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	3,80	0,45	24,85	125,0
379	Кофейный напиток	1/200	2,40	2,66	20,54	110,7
Итого		600	36,60	12,37	90,95	621,34

неделя вторая-вторник

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

590	Жаркое по - домашнему	1/250	18,53	11,40	29,97	307,8
42	Сыр твердый (порционно)	1/15	3,48	4,43	-	54,6
71/6	Овощи свежие с йодирован.солью/Икра кабачковая	1/100/50	2/0	0,8/3,5	4,6/7	42/45
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/100	7,60	0,90	49,70	250,0
943	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	-	14,00	28,0
	Сок пакетированный	1/200	1,00	-	24,20	100,0
Итого		880/830	32,81/30,81	17,53/20,23	122,47/124,87	782,4/785,4

неделя вторая-среда

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

302	Каша гречневая	1/200	0,76	12,83	1,24	581,38
536	Сосиска отварная Ганноверская "	1/60	6,24	12,00	12,72	134,40
214	Капуста тушенная	1/100	1,70	4,32	8,65	142,35
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	3,80	0,45	24,85	125,0
379	Кофейный напиток	1/200	2,40	2,66	20,54	110,7
	Сырок ГОСТ	1/30				
Итого		662	14,90	32,26	68,00	229,00

неделя вторая-четверг

№ по сборнику	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

284	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	1/100	7,88	4,14	3,74	82,78
312	Пюре картофельное	1/150	3,51	25,07	5,69	261,0
54	Салат из свеклы с яблоками и йодир.солью	1/100	1,07	4,70	10,60	86,4
	Сырок ГОСТ	1/30				
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	3,80	0,45	24,85	125,0
377	Чай с лимоном витаминизированный	1/200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66
Итого		615	25,28	36,64	60,30	669,88

неделя вторая-пятница

№ по сборнику	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак - I прием пищи

265	Плов из свинины	1/250	18,10	41,91	26,61	536,42
47	Салат из квашенной капусты	1/100	1,60	3,65	6,32	63,03
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/100	7,60	0,90	49,70	250,0
338	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,60	14,70	70,30
242	Какао со сгущенным молоком	1/200	2,50	2,90	22,20	119,0
Итого		665	27,50	46,46	96,63	877,45