



Утверждаю :
Директор МБОУ ООШ №3
Давидовская Н.В.

Примерное десятидневное меню

МБОУ ООШ №3

Для организации бесплатного горячего питания обучающие, получающие начальное общее образование в муниципальной и государственной общеобразовательной организации Республики Бурятия на 2024-2025 учебный год

Примерное 10 дневное меню, одноразового питания 1-4 классов, согласовано нормам СанПиН обучающихся, получающих начальное общее образование.

Возрастная категория: 7-12 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Автор : Могильный М.П., Зайцев Т.А.

1 неделя.

Понедельник

Наименование блюд	№ рецептурника	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	173	200	4,72	9,72	49,12	302,50
Яйцо вареное	209	40	6	5	3	62,4
Сок		200	1		25,4	110
Хлеб с сыром	3	60	6,27	7,86	14,83	155
Итого						629,9

Вторник

Наименование блюда	№ рецептурника	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,8	4,92	10,92	103,75

Запеканка творожная с сгущенкой	223	80	10,23	7,74	19,6	189
Чай с сахаром	376	200	8,9	3,06	26	58
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7
фрукт		180	0,9	0,2	8,1	95
итого						524,45

Среда

Наименование Блюдо	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Пюре картофельное	128	200	4,16	9,62	18,89	241
Тефтели с соусом	279	100	6,1	15,2	12,08	201,6
Кисель	352	200	0	0	29,02	121,52
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7
Итого						642,86

Четверг

Наименование блюд	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Суп гороховый с картофелем	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
Компот из с/ф	349	200	0,66	0,1	32,02	132,8
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7
Фрукты (яблоко)		180	0,8	0,8	19,6	204
итого						563,75

Пятница

--	--	--	--	--	--	--

Наименование Блюд	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность (калл)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Гуляш из говяд	260	100	15	6	4	134
Гречка отварная	302	200	10,13	5,46	50,18	309
Чай с молоком	378	200	2,02	1,8	21,2	108
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7
итого						629,7

2 неделя Понедельник

Наименование Блюд	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность (калл)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макаронными	120	250	5,47	4,72	17,95	150
Какао с молоком	382	200	5,09	4,43	21,97	148,25
Хлеб с сыром	3	60	6,27	7,86	14,83	155
Йогурт		1шт/95	2,4	2,5	16,7	100
итого						553,25

Вторник

Наименование блюд	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность (калл)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,1	11,97	107,25
Морс из протертой ягоды		200	0,12	0,08	21,8	82,8
Хлеб с маслом	2	50	5	8	29	158
Фрукты (яблоко)		180	0,8	0,8	19,6	204
Итого						590,77

Среда

Наименование блюد	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность (калл)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Макароны отварные	202	200	5,65	0,67	31,92	156,3
Биточки с соусом	268	100	14	17	2,5	228
Чай с лимоном	376	200	2,02	1,8	21,2	108
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7
итого						571

Четверг

Наименование блюд	№ рецептурника	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность (калл)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Жаркое по домашнему	259	220	14,06	13,71	18,95	437,71
Компот из с/ф	349	200	0,66	0,1	32,02	132,8
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7
итого						649,21

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ рецептурника	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (КАЛЛ)
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
Завтрак						
Рис отварной	304	200	1,7	7,7	37,4	196
Котлета рыбная с соусом	279	100	6,1	15,2	12,08	201,6
Хлеб	1	40	1,1	0,3	13,9	78,7

Чай с МОЛОКОМ	378	200	2,02	1,8	21,2	108
Итого						584,3