

Согласовано:

Территориальный отдел

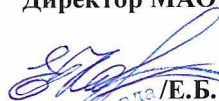
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 10


_____/Е.Б. Калмыкова/
 2024 г.

Утверждаю:

ИП Ефремова О.В.


_____/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 МАОУ "СОШ № 10"

Использованы:

**Сборник рецептур 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)
268/2007	Биточек мясной с/с	110	187,5	8,19	11,04	13
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
тгк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	549,04	17,68	19,22	68,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	520	549,04	17,68	19,22	68,98

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
403\1994	Плов из мяса свинины	200	273,2	12,3	16,08	28,2
686/2004	Чай с лимоном	250	65	0,3	0,1	15,2
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	101,2	1,4	2,3	14
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	493,4	15,7	18,78	68,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	520	493,4	15,7	18,78	68,6

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк312	Плюшка "Улыбка"	50	79,35	1,8	2	13,8
42\2003	Котлета рыбная Лада с\с	90	137,5	8,5	7,9	3,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
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 :	550	533,81	17,69	14,96	71,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	550	533,81	17,69	14,96	71,35

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
тгк 319	Люля-кебаб с соусом	100	161,6	7,93	9,85	11,8
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	5,55	6,52	15,75
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
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	610	584,67	18,33	17,72	83,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	610	584,67	18,33	17,72	83,45

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
261	Гуляш из филе курицы	90	123,8	8	11	13,7
520/2004	Пюре картофельное\овощная поджаривка (огурец)	180	159	3,6	4,46	14
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 :	530	457,8	15,7	16,06	69,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	530	457,8	15,7	16,06	69,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ттк14	Тефтели мясные с соусом	120	151	8,1	8,5	8,5
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	212,5	6,8	7,1	25,1
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	101,2	1,4	2,3	14
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	540	583,7	18,3	18,3	74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	540	583,7	18,3	18,3	74

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
ттк 310	Кнели мясные с с	110	122	5,4	4,1	6,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	17
ттк311	Чай из шиповника	200	64,54	0,19	0,08	14,88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	560	606,54	19,59	20,18	69,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	560	606,54	19,59	20,18	69,58

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	101,2	1,4	2,3	14
ттк318	Котлета мясная "Лукоморье"	90	152,65	8	9,9	4,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	510	514,81	14,69	17,06	57,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	510	514,81	14,69	17,06	57,35

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгуш. мол.	180	208	10,2	10	17,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
ттк309	Гребешок "Школьный"	75	103,2	3,8	3,1	19,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	71	2,4	0,3	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	525	494,2	18,3	13,7	78,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	525	494,2	18,3	13,7	78,7

НЕДЕЛЯ 2 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 кури\овощная подгарнировка (огурец)	230	258	11,3	16	28
147\2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	71	2,4	0,3	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	500	452	15,7	16,7	66,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	500	452	15,7	16,7	66,4