

СОГЛАСОВАНО

ООО «Ветер Перемен»

Ген. директор, Клейменов А.Г.

Клейменов А.Г.

2023г.



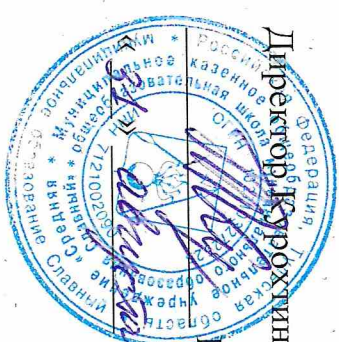
УТВЕРЖДАЮ

МКОУ «СОШ МО Славный»

Директор, Курохтина Т.А.

Курохтина Т.А.

2023г.



Примерное десятидневное меню для организации школьного питания в
учебный год 2023-2024 учащихся 1-4 классов МКОУ «СОШ МО Славный»

Наименование блюда	Мас	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	са				ценность
	г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	830	30,3	18,2	108,9	720,8

Полдник

Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
Итого за полдник	300	8,4	6,9	65,9	360,2
Итого за день	1690	61	55,7	216	1609,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак	580	16,3	12,9	81	504,6

Обед

Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	800	37,5	40	77	816,9

Полдник

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
вареники ленивые	110	20,9	11,1	17,4	253,1
Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник	320	21,6	18,6	41,1	417,8
Итого за день	1700	75,4	71,5	199,1	1739,3

Среда, 1 неделя

Завтрак

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	770	32,7	34,5	85,5	781,6

Полдник

Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за полдник	340	4,9	4,4	56,1	283,4

Итого за день 1660 73,3 51,3 196,5 1538,3

Четверг, 1 неделя

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	490	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	760	34,2	29,6	92,6	772

Полдник

Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Итого за полдник	420	10,5	12,7	53,1	368,3

Итого за день 1670 54,6 60,9 215,5 1624,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак	495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	790	33,7	24,6	105,3	776,8

Полдник

Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник	330	9,5	8,2	43,6	286,4
Итого за день	1615	62,6	59,2	198,4	1575,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак	500	13,3	19	67,7	494

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	720	37	21,7	101,3	747,6

Полдник

Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за полдник	380	10,3	10,2	45,1	313,4
Итого за день	1600	60,6	50,9	214,1	1555

Вторник, 2 неделя

Завтрак

Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пастила	30	0,2	0	24	96,6
Итого за обед	800	27,6	22,9	110,7	757,4

Полдник

Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Итого за полдник	260	15,3	18,8	25,6	332,4
Итого за день	1560	63,9	60,8	205,5	1621,4

Среда, 2 неделя

Завтрак

Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	780	30,3	26,1	102,3	763,9

Полдник

Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за полдник	335	7,2	7,9	45,6	281,6
Итого за день	1645	61,7	43,8	231	1562,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак	475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Итого за обед	780	25	28	109,3	787

Полдник

Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Галеты	35	3,4	3,6	23	137,6
Итого за полдник	235	9,2	10	32,4	256
Итого за день	1490	56,7	62,1	201,4	1588,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	480	19,4	21,8	71,3	559

Обед

Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	790	30,7	19,5	102,4	706,6

Полдник

Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за полдник	350	5,1	5,3	53,9	284,1
Итого за день	1620	55,2	46,6	227,6	1549,7

	Мас	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	са				ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	513,3 3	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за полдник	329,5 8	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625, 4	65,2	56,2	212,7	1614,7