

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ «Долговская СОШ»

 Раззамазова Л.В.
приказ № 93 - ОД от 29.07.2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания
обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Долговская СОШ»

2024 – 2025 учебный год

(При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1 – 4 классов образовательных организаций,

Новосибирск, 2020)

1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккалл
			блюда	белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
	Пром	Котлеты	90	16,9	14,3	13,7	250,8
	54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6
	Пром	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1
завтрак	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,21	11,05	4,3	122,1
	ИТОГО:		630	38,61	42,45	83,2	870,7

2 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккалл
			блюда	белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	7,9	3,9	14,4	124,1
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром.	Йогурт	100	3,43	2,67	5,8	60
	Пром.	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8
завтрак	ИТОГО:		730	27,43	26,07	64,1	594,9

3 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-12м-2020	Плов с курицей	300	35,2	10,2	44,7	409,4
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,56	4,2	3,1	51,8
		ИТОГО:	660	39,86	16	69,9	586,2

4 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	6,68	4,6	16,28	133,14
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4
	Пром.	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		ИТОГО:	780	21,48	18,1	101,98	666,44

	5 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ						
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал
			блюда	белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	6,5	6,9	45,5	270,4
	54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-16з-2020	Винегрет	100	1	7,1	6	91,8
	Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	120	12	17,9	21,8	285,8
		ИТОГО:	680	23,9	33,5	111,7	839,8

	1 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ						
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал
			блюда	белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,5	6,9	45,5	270,4
	54-8м-2020	Тефтели	100	18,6	15,7	14,7	275,9
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,2	11,6	148,6
		ИТОГО:	660	31,8	34,4	93,9	819,9

2 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	1,9	21,02	111,22
	54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,8
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром.	Йогурт	100	3,43	2,67	5,8	60
	Пром.	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8
		ИТОГО:	730	21,95	24,17	76,62	606,42

3 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл
				белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	300	21,1	16,3	21,2	315,5
	Пром.	Сок натуральный	200	0,6	0	33,6	41
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,2	11,6	148,6
	Пром.	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		ИТОГО:	810	28,7	28,7	96,8	674,2

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккалл
			блюда	белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,4
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1
	Пром.	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4
		ИТОГО:	660	23,6	28	84	687,3

5 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ							
завтрак	Номер рецепту- ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккалл
			блюда	белки	жиры	углеводы	
			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	
	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,9	7,4	30,8	205,8
	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	24,6	5,4	319,1
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4
	Пром.	Хлеб в ассортименте	60	3,8	1,6	15,7	98,6
	Пром.	Сыр тв. сортов в нарезке	30	7,2	9	0	109,1
		ИТОГО:	590	34,1	42,6	58,3	759