

Директор МОУ «НШ-ДС» п. Сыня
 И.В.Болмат
 01 сентября 2022 г.

Примерное (десятидневное) меню для учащихся 1-4 классов
 (сложные завтраки с 7 до 11 лет)

(Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ Пермь 2018 г.)

Дата	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	Вит. «С»	Номер рецептуры
ПН	Салат из моркови с раст. маслом	60	0,72	3,7	6,72	62,4	60 мг.	№ 21
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8,66	7,86	37,22	254,2		№ 223
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	30/10/20	7,0	14,05	15,04	216,29		№ 70
	Какао с молоком натуральным	200	3,3	2,9	13,8	94,0		№462
	Мандарин	1/100	0,8	0,3	8,1	40,0		№82
	Итого за день:		20,48	28,81	80,88	666,89	60 мг.	
ВТ	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,78	3,72	3,66	51,0	60 мг.	№ 2
	Птица в соусе с томатом	120	14,9	16,3	3,8	247,0		№ 367
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,55	5,55	29,57	190,35		№ 256
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/8	0,3	0,1	9,3	40,0		№ 459
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		№ 82
Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	45,0			
	Итого за день:		26,24	28,97	71,04	651,95	60 мг.	
СР	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	60 мг.	№ 267
	Запеканка творожная с повидлом яблочным	150/20	26,6	9,2	25,3	310,0		№ 27
	Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107,0		№ 469
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		
	Груша	1/100	0,4	0,3	9,5	42,0		№ 82
	Итого за день:		40,21	20,3	59,11	600,6	60 мг.	

ЧТ	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,66	4,56	54,6	60 мг.	№ 26
	Сосиски отв.	100	10,6	17,3	0,2	199,0		№ 353
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	150/50	6,63	7,06	12,93	201,7		№ 20
	Кисель	200	-	-	15,0	60,0		№ 484
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		
	Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,1	40,0		№ 82
	Итого за день:		21,28	29,12	55,7	633,9	60 мг.	
ПТ	Салат из огурцов консервиров-х на лимонной кислоте	60	0,9	3,6	0,8	36,0	60 мг.	№ 16
	Котлета рыбная	80	9,75	1,5	12,59	103,47		№ 307
	Пюре картофельное, соус	150/50	4,15	8,1	12,2	130,15		№ 377
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,4	-	14,9	131,0		№ 459
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,60		
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	45,0		№ 82
	Итого за день:		18,91	14,5	65,2	524,22	60 мг.	
	За 5 дней		125,12	119,7	331,93	3077,56	300 мг.	

ПН	Салат из моркови с раст. маслом	60	0,72	3,7	6,72	62,4	60 мг.	№ 21
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/8	5,46	6,48	45,26	172,0		№ 209
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0		№ 462
	Хлеб пшеничный маслом , сыром твердым	30/10/20	7,0	14,5	15,0	216,29		
	Банан	1/100	1,5	0,1	19,2	89,0		№ 82
	Итого за день:		17,98	27,68	99,98	633,69	60 мг.	
ВТ	Салат из огурцов и помидоров св. с маслом растит.	60	1,0	3,72	2,1	43,8	60 мг.	№ 18
	Тефтели в молочном соусе	70/30	9,9	10,3	8,4	166,0		№349
	Макаронны отв. с маслом	150/5	5,55	5,55	29,57	190,35		№ 25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0		№ 459
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		

	Мандарин	1/100	0,8	0,3	8,1	40		№ 82
	Итого за день:		19,86	20,87	72,58	558,75	60 мг.	
СР	Яйцо вар.	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0		№ 267
	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/30	26,76	10,35	48,55	414,1		№286
	Напиток кофейный с натуральным молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	60 мг.	№ 465
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		
	Груша	1/100	0,4	0,3	9,5	42,0		№ 82
	Итого за день:		37,37	18,65	86,86	685,7	60 мг.	
ЧТ	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	60	0,45	3,66	1,08	39,0		№ 14
	Сосиски отв.	100	10,6	17,3	0,2	199,0		№ 353
	Рис отв., соус	150/50	4,69	6,18	40,84	237,7		№ 205
	Кисель	200	-	-	15,0	60,0	60 мг.	№ 484
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	45,0		№ 82
	Итого за день:		18,45	28,44	81,83	659,3	60 мг.	
ПТ	Салат из свеклы с растит. маслом	60	0,84	3,66	4,56	54,6		№26
	Рыба «Треска» тушеная с овощами	140	13,3	2,3	7,2	103,0		№ 299
	Пюре картофельное, соус	150/50	4,15	7,9	12,25	130,15		№ 377
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/8	0,3	0,1	9,5	40,0	60 мг.	№ 459
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,91	78,6		
	Мандарин	1/100	0,7	-	7,6	34,0		№ 82
	Итого за день:		21,6	14,86	56,02	440,35	60 мг.	
	Итого за 5 дней:		115,26	110,5	397,29	2977,79	300 мг.	
	Итого за 10 дней:		240,38	230,2	729,22	6055,35	600 мг.	

