Директор МБОУ Вельминовская СОШ им.

Л.С. Филина

Филина Л.В.

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ Вельяминовская СОШ им. Л.С. Филина

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (возраст 7-11 лет)

**Осенне-зимний период**

**1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  | | | | | |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 3,88 | 5 | 21,76 | 251 | 182 |
|  | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,8 | 145,2 | 382 |
|  | Сдобный рожок с | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125 |  |
|  | Маслом сливочным | 5 | 0,6 | 4,15 | 0,1 | 37,4 | 6 |
|  | Сыром | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | 15 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **792** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 284 |
|  | Соус красный основной | 40 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Кисель из концентрата + вит «С» | 200 | 0,1 |  | 32,1 | 135 | 648 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Пряник | 60 | 1,13 | 1,39 | 19,19 | 91 |  |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **828,83** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 180 | 8,6 | 12,8 | 38,24 | 198 | 173 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 469 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **587** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 4 | Птица запечённая | 100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 293 |
| Завтрак | Макароны отварные | 180 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 504,76 | 309 |
|  | Соус красный основной | 40 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200/20 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Фрукт | 100 | 2,2 |  | 31,4 | 96 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **1234,3** |  |
| День 5 | Запеканка из творога с сгущ. молоком | 180 | 12,2 | 10,4 | 19,0 | 279,6 | 223 |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 469 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **668,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | **Наименование блюд** | **Масса блюда**  **в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 | Биточки куриные | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 268 |
|  | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 243,75 | 302 |
|  | Чай с сахаром | 200/20 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **800,75** |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рисовая запеканка | 200 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 240,65 | 138 |
|  | Соус красный основной | 40 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Сдобный рожок | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125 |  |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,8 | 145,2 | 382 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **741,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба припущенная | 100 | 13,52 | 0,52 | 0.25 | 60 | 245 |
|  | Картофель тушеный с луком | 180 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 227,04 | 145 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200/20 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **699,24** |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180 | 5,8 | 5,8 | 29,0 | 295 | 183 |
|  | Какао с молоком | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,8 | 145,2 | 382 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 469 |
|  | Фрукт | 100 | 2,2 |  | 31,4 | 96 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **822,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета куриная | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 268 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200/20 | 0,04 |  | 24,76 | 94,2 | 349 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | **Пищевая ценность** | **ИТОГО** |  |  |  | **680,85** |  |

Исп. ответствен. за питание Реутская Е.В.