

Директор

МКОУ Владимировской ООШ

И.М. Лечунова

Приказ № 116 от 26.08.2024г



Утверждаю

Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего
питания обучающихся (горячие завтраки)
по программам начального общего
образования

Организация: МКОУ Владимировская ООШ
 Название меню: горячие питание 1-4 класс 2024-2025
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

№ рецептур ы	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ская
						ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	550	19,6	15,6	69,4	496,5
	Итого за день	550	19,6	15,6	69,4	496,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	19	16,6	69,5	503
	Итого за день	580	19	16,6	69,5	503
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
	Итого за Завтрак	520	26,4	25,5	77	643,2
	Итого за день	520	26,4	25,5	77	643,2
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	16,2	15,4	80,2	524,2
	Итого за день	610	16,2	15,4	80,2	524,2

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	580	27,4	22,4	50,6	511,8
	Итого за день	580	27,4	22,4	50,6	511,8

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	505	18,7	12,9	74,1	486,8
	Итого за день	505	18,7	12,9	74,1	486,8

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	28,3	23,7	64,1	582,1
	Итого за день	500	28,3	23,7	64,1	582,1

Среда, 2 неделя**Завтрак**

П/Ф	Пельмени	150	14	18,3	18,4	294,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	530	23	23	72,4	588,1
	Итого за день	530	23	23	72,4	588,1

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	525	40	8,5	63,9	493,1
	Итого за день	525	40	8,5	63,9	493,1

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	70	11,5	14,4	21	259,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	520	23,1	21,7	75,4	588,8
	Итого за день	520	23,1	21,7	75,4	588,8

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	542	24,17	18,53	69,66	541,76
Средние показатели за период	542	24,2	18,5	69,7	541,8