



Утверждаю:

Директор МКОУ «Коктюбейская ООШ»

А.В. Старчук

Приказ № 177-ср

от «02» «09» 2024г.

**10-дневное меню для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Коктюбейская ООШ»
Возрастная категория 7-11 лет**

2024 год



10-дневное меню на сентябрь 2024 года для первой смены

Прием пищи	1 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8,0	29,00	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5,0	18,00	123	2	266
	Банан	100	1,15	0,1	16,80	69	12	231
	Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,20	106		
	Бутерброд с сыром	60	9	13,2	30,00	313		3
Итого за Завтрак			23,15	27,1	113,00	831	35	
Итого за день			23,15	27,1	113,00	831	35	

Прием пищи	2 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14,0	2,00	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,0	39,00	243		114
	Компот из свежих яблок	200	0	0,0	28,00	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2	0,6	14,00	80		
Итого за Завтрак			25	20,6	83,00	627	6	
Итого за день			25	20,6	83,00	627	6	

Прием пищи	3 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая		200	8	10,0	40,00	240	26	116
	яйцо		40	5	5,0	19,32	79		143
	Какао с молоком		200	4	5,0	18,00	123	2	266
	Бургерброд с маслом		40	2	4,0	15,00	115		3
	Банан		100	1	0,0	17,00	69	12	231
Итого за Завтрак				20	24,0	109,32	626	40	
Итого за День				20	24,0	102,14	626	40	

Прием пищи	4 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушенная в соусе		90	14	17,0	7,00	158		198
	Пюре картофельное		150	3	4,0	22,00	173	25	91
	Сок фруктовый		200	1	6,0	20,00	104	8	271
	Хлеб пшеничный		29	2	0,6	14,00	80		
Итого за Завтрак				20	27,6	63,00	515	32	
Итого за День				20	27,6	63,00	515	32	

Прием пищи	5 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый		250	7,0	7,00	182			
	Какао с молоком		200	4	5,0	18,00	123	5	87
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00	133	2	266
	Яйца варенные		40	5	5,0		63		
	Бутерброд с сыром		60	9	13,2	30,00	313		143
	Яблоки		130			13,00	61	13	231
Итого за Завтрак									
Итого за день			29	31,2	92,00	875	20		
			29	31,2	92,00	875	20		

Прием пищи	6 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная		150	5	6,0	24,00	172	16	117
	Чай с сахаром		200			10,00	43	3	261
	Запеканка из творога		100	16	13,0	18,00	247		150
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Завтрак									
Итого за день			25	20,0	76,00	595	19		
			25	20,0	76,00	595	19		

Прием пищи	7 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная		200	6	6,0	26,00	195	2	117
	Какао с молоком		200	4	5,0	18,00	123	2	266
	Банан		100	1,15	0,1	16,80	69		231
	Бутерброд с сыром		60	9	13,2	30,00	313		3
	Хлеб пшеничный		40	3	0,8	19,20	106		
Итого за Завтрак				23,15	25,1	110,00	806	4	
Итого за День				23,15	25,1	110,00	806	4	

Прием пищи	8 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины		90	14	14,0	2,00	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая		150	9	6,0	39,00	243		114
	Чай с сахаром		200			10,00	43	3	261
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Завтрак				27	21,0	75,00	609	5	
Итого за День				27	21,0	75,00	609	5	

Прием пищи	9 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	150	5	9,0	30,00	213	0	137
	Курица тушенная в соусе	90	14	17,0	7,00	158	0	198
	Компот из сухофруктов	200	1	0,0	31,00	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Завтрак			24	27,0	92,00	634	1	
Итого за день			24	27,0	92,00	634	1	

Прием пищи	10 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19,0	28,00	275	4	199
	Компот из сухофруктов	200	1		31,00	130	1	241
	Яблоко	100			10,00	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Завтрак			24	20,0	93,00	585	15	
Итого за день			24	20,0	93,00	585	15	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ "Коклюбейская ООШ":
 А.В. Старчак
 " 02 " 09 2024 год

10-невное меню на сентябрь месяц для второй смены

Прием пищи	1 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изд.	250	3	3,0	23,00	122	2	85
	Курица тушенная в соусе	90	14	17,0	7,00	158		198
	Каша гречневая рассып.	150	9	6,0	39,00	243		114
	Кисель	200			24,00	103		242
	Хлеб пшеничный	30	2	0,6	14,00	80		
Итого за Обед			28	26,6	107,00	706	2	
Итого за день			28	26,6	107,00	706	2	

Прием пищи	2 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3,0	22,00	122	12	76
	Жаркое по-домашнему	170	19	19,0	20,00	330	25	174
	Компот из сухофруктов	200	1	0,0	31,00	130	1	241
	Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,20	106		
Итого за Обед			28	22,8	92,20	688	38	
Итого за день			28	22,8	92,20	688	38	

Прием пищи	3 День Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	3	5,0	8,00	94	19	62
	Биточки куриные	60	15	8,0	7,00	160	2	200
	Крупа перловая	150	3	2,0	20,00	118		114
	Компот из сухофруктов	200	1		31,00	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1,0	24,00	133		
Яблоки	101	0	0,0	10,00	47	10	231	
Итого за Обед			26	16,0	100,00	682	32	
Итого за день			26	16,0	100,00	682	32	

Прием пищи	4 день Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощ.	250	2	3,0	5,00	135	11	75
	Рыба припущенная	90	23	6,0	5,00	255	0	157
	Пюре картофельное	150	3	4,0	22,00	173	25	91
	Компот из св. яблок	200			28,00	114	4	236
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,4	33,60	186		
Итого за Обед			33,6	14,4	93,60	863	40	
Итого за день			33,6	14,4	93,60	863	40	

Прием пищи	7 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда	Б		Ж	У				
Обед	Суп рисовый	5	7,0	12,00	140	6	78		
	Курица тушенная в соусе	14	17,0	7,00	158		198		
	Компот из сухофруктов	1		31,00	130	1	241		
	Макаронные отварные	5	9,0	30,00	213	0	137		
	Хлеб пшеничный	4	1,0	24,00	133				
Итого за Обед				29	34,0	104,00	774	7	
Итого за день				29	34,0	104,00	774	7	

Прием пищи	8 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда	Б		Ж	У				
Обед	Суп чечевичный с овощ.	2	3,0	5,00	127	11	78		
	Котлеты из говядины	14	11,0	14,00	209	2	182		
	Каша пшеничная	6	6,0	25,00	220		114		
	Компот из св.яблок			28,00	114	4	236		
	Салат из капусты с гор.	1	5,0	5,00	52	14	35		
Хлеб пшеничный	4	1,0	28,00	159					
Итого за Обед				27	25,0	105,00	881	31	
Итого за день				27	25,0	105,00	881	31	

Прием пищи	9 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда	Б		Ж	У				
Обед	Щи из св. капусты	2	4,0	8,00	85	30	66		
	Плов из птицы	19	19,0	28,00	274	4	199		
	Хлеб пшеничный	4,4	1,1	26,40	146				
	Компот из сухофруктов	1	0,0	31,00	130	1	241		
Итого за Обед				26,4	24,1	93,40	635	35	
Итого за день				26,4	24,1	93,40	635	35	

Прием пищи	10 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда	Б		Ж	У				
Обед	Рассольник	2	5,0	10,00	121	7	73		
	Рыба запеченная	23	6,0	5,00	255		157		
	Пюре картофельное	3	4,0	22,00	173	25	91		
	Сок фруктовый	1	0,0	20,00	104	8	271		
	Хлеб пшеничный	4	1,0	24,00	133				
Итого за Обед				33	16,0	81,00	786	40	
Итого за день				33	16,0	81,00	786	40	