



Директор МКОУ «Коктубейская ООШ»

Приказ № А.В. Старчак

от 2024г.

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

**2024 год**



Директор ВНИИТСиТ: **Колотовская О.Ш.**  
**А.Н. Шарчак**  
 2024г.

10-дневное меню на октябрь 2024 года для первой смены

Прием пищи	1 день Наименование блюда	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 Наименование блюда	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	60	3	0,0	27,00	159		
Итого за Завтрак			26	20,0	96,00	706	6	
Итого за День			26	20,0	96,00	706	6	

Прием пищи	3 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
	Б	Ж							
Завтрак	Каша молочная ячневая		200	8	10,0	40,00	240	26	116
	яйцо		60	5	5,0	19,32	79		143
	Какао с молоком		200	4	5,0	18,00	123	2	266
	Бутерброд с маслом		60	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			
	Б	Ж							
Завтрак	Курица тушенная в соусе		100	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		50	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	5	87	
	Какао с молоком		200	4	5,0	18,00	2	266	
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00			
	Яйца варенные		60	5	5,0	63		143	
	Бутерброд с сыром		60	9	13,2	30,00		3	
	Яблоки		130		13,00	61	13	231	
Итого за Завтрак				29	31,2	92,00	875	20	
Итого за день				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 овсяная		150	5	6,0	24,00	16	117	
	Чай с сахаром		200			10,00	3	261	
	Запеканка из творога		100	16	13,0	18,00		150	
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00			
Итого за Завтрак				25	20,0	76,00	595	19	
Итого за день				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	6,0	26,00	195	2	117	
	Какао с молоком		200	4	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		61	3	0,0	28,00	159		
Итого за Завтрак				26	20,0	79,00	635	5	
Итого за день				26	20,0	79,00	635	5	





Директор МКОУ "Кокновская ОШ":  
 А. В. Герчак  
 2024г.

10-дневное меню на октябрь 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	60	3		27,00	159		
Итого за Обед			29	26,0	120,00	785	2	
Итого за день			29	26,0	120,00	785	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	50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Обед			29	23,0	97,00	715	38	
Итого за день			29	23,0	97,00	715	38	

Прием пищи	3 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
	Борщ	Фрикадельки из кур							
Обед	Борщ		250	3	5,0	8,00	94	19	62
	Фрикадельки из кур		90	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		30	3	0,0	19,00	106		
Яблоки		101	0	0,0	10,00	47	10	231	
Итого за Обед				25	15,0	95,00	655	32	
Итого за день				25	15,0	95,00	655	32	

Прием пищи	4 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый с овощ.	Рыба припущенная							
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	5 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый		250	2	5,0	10,00	121	7	73
	Плов с говядиной		150	18	18,0	24,00	337	2	179
	Компот из сухофруктов		200	1	0,0	31,00	130	1	241
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Обед				25	24,0	89,00	721	10	
Итого за день				25	24,0	89,00	721	10	

Прием пищи	6 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый		250	5	3,0	22,00	131	12	78
	Курица тушенная		90	14	17,0	7,00	158		198
	Пюре картофельное		150	3	4,0	22,00	173	25	91
	Компот из сухофруктов		200	1	0,0	31,00	130	1	241
	Хлеб пшеничный		40	3	0,8	19,20	106		
Итого за Обед				26	24,8	101,20	698	38	
Итого за день				26	24,8	101,20	698	38	

Прием пищи	7 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый		250	5	7,0	12,00	140	6	78
	Курица тушенная в соусе		90	14	17,0	7,00	158		198
	Компот из сухофруктов		200	1		31,00	130	1	241
	Макаронные отварные		150	5	9,0	30,00	213	0	137
	Хлеб пшеничный		50	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.		250	2	3,0	5,00	127	11	78
	Котлеты из говядины		90	21	16,5	21,00	313	3	182
	Каша пшеничная		150	6	6,0	25,00	220		114
	Компот из св.яблок		200			28,00	114	4	236
	Хлеб пшеничный		60	3		27,00	159		
Итого за Обед				32	25,5	106,00	933	18	
Итого за день				32	25,5	106,00	933	18	

Прием пищи	9 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
	Б	Ж							
Обед	Щи из свежей капусты		250	2	4,0	8,00	85	30	66
	Плов из птицы		180	19	19,0	28,00	274	4	199
	Хлеб пшеничный		70	5	1,0	33,00	186		
	Компот из сухофруктов		200	1	0,0	31,00	130	1	241
Итого за Обед									
Итого за день				27	24,0	100,00	675	35	
				27	24,0	100,00	675	35	

Прием пищи	10 день		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда			Б	Ж	У			
	Б	Ж							
Обед	Рассольник		250	2	5,0	10,00	121	7	73
	Рыба запеченная		90	23	6,0	5,00	255		157
	Пюре картофельное		150	3	4,0	22,00	173	25	91
	Сок фруктовый		200	1	6,0	20,00	104	8	271
	Хлеб пшеничный		50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Обед									
Итого за день				33	22,0	81,00	786	40	
				33	22,0	81,00	786	40	