

Утверждаю:
Директор МКОУ «Коктюбейская ООШ»
А.В. Старчак
Приказ № _____
от «__» _____ 2024г.



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

2024 год



ТВЕРЖДАЮ:
Директор ИКОУ "Кокшоевская ООШ":
А.В. Старчак
" _____ " 2024 год

10-дневное меню на ноябрь 2024 года для первой смены

Прием пищи	1 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8,0	29,00	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	6,0	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	28,1	113,00	831	35	
Итого за день			23,15	28,1	113,00	831	35	

Прием пищи	2 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
	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			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10,0	40,00	240	26	116
	Яйцо вареное	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			
Завтрак	Курица тушеная 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	7,0	7,00	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5,0	18,00	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	4	1,0	24,00	133		
	Яйцо варенные	60	5	5,0		63		143
	Бутерброд с сыром	60	9	13,2	30,00	313		3
	Яблоки	100			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 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			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	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	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	

Прием пищи	9 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	150	5	9,0	30,00	213	0	137
	Курица тушеная в соусе	100	15	18,9	7,78	175	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			25	28,9	92,78	651	1	
Итого за день			25	28,9	92,78	651	1	

Прием пищи	10 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда		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 "Жоковская ООШ":
 А.В. Старчак
 _____ 2024 год



10-невное меню на ноябрь 2024 года для второй смены

Прием пищи	1 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда		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
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3,0	22,00	122	12	76
	Жаркое по-домашнему	200	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			
Обед	Борщ	250	3	5,0	8,00	99	19	62
	Фрикадельки из кур	90	15	8,0	7,00	217	2	200
	Крупа перловая	150	3	2,0	20,00	128		114
	Компот из сухофруктов	200	1		31,00	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	3	0,0	19,00	126		
Итого за Обед			25	15,0	85,00	700	22	
Итого за день			25	15,0	95,00	700	22	

Прием пищи	4 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Наименование блюда		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	40	3	0,0	19,00	106		
Итого за Обед			31	13,0	79,00	783	40	
Итого за день			31	13,0	79,00	783	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	70	5,6	1,0	33,60	186		
Итого за Обед			26,6	24,0	98,60	774	10	
Итого за день			26,6	24,0	98,60	774	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	134	12	78
	Курица тушеная	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	701	38	
Итого за день			26	24,8	101,20	701	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 тушеная в соусе	90	14	17,0	7,00	158		198
	Компот из сухофруктов	200	1		31,00	130	1	241
	Макаронны 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	30	2		14,00	80		35
Итого за Обед			31	25,5	93,00	854	18	
Итого за день			31	25,5	93,00	854	18	

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	250	2	4,0	8,00	85	30	66
	Плов из птицы	180	19	19,0	28,00	274	4	199
	Хлеб пшеничный	71	5	1,0	33,00	186		
	Компот из сухофруктов	200	1	0,0	31,00	130	1	241
Итого за Обед			27	24,0	100,00	675	35	
Итого за день			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			
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	178	1	6,0	20,00	104	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1,0	24,00	133		
Итого за Обед			33	22,0	81,00	786	40	
Итого за день			33	22,0	81,00	786	40	