

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

Для *В.А. Дукшта* Л.А. Дукшта

Документов

Приказ № *1311-0* от *30.08.2024*

Меню

основного (организованного) питания для обучающихся 1-4 классов

на 2024-2025 учебный год

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. –М.:Делта плюс, 2017)

Меню для обучающихся 1-4 классов

№ калькул япии	Наименование приёма пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества 7-11 лет			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность порции
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
	Завтрак					
175	Каша из пшена на молоке	200	7,51	11,72	37,05	285,0
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136
209	Дйю вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Банан	100	1,51	0,51	21,0	94,51
	ИТОГО:	690	16,99	21,62	82,69	618,35
2 ДЕНЬ						
	Завтрак					
92	Суп картофельный с геркулесом	250	1,07	2,71	17,44	85,75
54	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
230	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,0	192,73
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Яблоко	100	-	-	17,36	81,0
	ИТОГО:	970	22,81	28,5	94,09	723,25

3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,63	6	21,83		173,63
291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67		381,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		118,6
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		46,76
422	Булочка ванильная	50	3,45	3,5	26,43		193,11
	ИТОГО:	770	38,92	26,32	120,11		913,77
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
115	Суп картофельный с пшеном	250	8,72	11,37	57,17		36,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,2		157,80
279	Тефтели мясные	90	6,10	6,78	7,72		116,18
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98		67,17
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		46,76
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20		86,60
	ИТОГО:	760	24,46	23,87	131,87		511,11
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
119	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5		148,25
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,81	8,43	43,98		282,35
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43		82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		132,8
422	Булочка ванильная	50	3,45	3,5	26,43		193,11
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		46,76

	ИТОГО:	670	25,67	24,53	128,95	885,27
6 день						
	Завтрак					
182	Каша пшеничная на молоке	200	4,12	0,45	25,31	154
1	Бутерброд с маслом	30/10	0,08	7,55	14,62	136,0
209	Дйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Яблоко	100			17,36	81
	ИТОГО:	590	12,09	9,84	75,99	514,34
7 день						
	Завтрак					
108	Суп картофельный с клецками	250/5	3,42	6,32	2,96	197,37
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88
259	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,18	19,85	410,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76
	ИТОГО:	570	34,04	41,57	70,51	907,5
8 день						
	Завтрак					
96	Рассольник ленинградский	250	1,55	1,83	14,83	112,06
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,2	157,80
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-	206,67
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,24	0,12	35,76	145,08
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	46,76
	ИТОГО:	770	32,1	20,8	97,37	735,54

9 день							
	Завтрак						
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75		98,4
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13		109,73
76	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43		82,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47		40,0
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		46,76
	ИТОГО:	720	13,7	14,47	50,38		376,89
10 день							
	Завтрак						
104	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	15,2	102,8		78,6
295	Котлета куриная	100	8,94	0,072	80,11		89,12
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,81	8,43	43,98		282,35
331	Соус	50	1,35	4,65	4,98		67,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20		155,20
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		46,76
	ИТОГО:	770	85,68	31,222	270,67		719,2

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М.:Дели плюс, 2017.-54дс.**