

МЕНЮ (десятидневное)
для учащихся 1-4 классов
МБОУ «Семецкая общеобразовательная школа)
на 2024 – 2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день						
Завтрак						
54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твёрдый	10	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность	650	17,5	31,3	79,4	584,8
2 день						
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-21м-2020	Курица отварная	50	25,7	2,0	0,9	123,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая энергетическая ценность	690	37,5	26,3	99,8	701,2
3 день						
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-12м-2020	Плов с курицей	150	27,3	8,1	33,2	314,6
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая энергетическая ценность	640	33,7	27,0	94,0	668,7

4 день						
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая энергетическая ценность	710	19,2	30,0	90,3	624,2

5 день						
Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твёрдый	10	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108,0
	Пищевая энергетическая ценность	650	16,4	22,7	73,2	569,1
6 день						
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-5м-2020	Котлета мясная	50	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	8,5	32,7	202,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая энергетическая ценность	690	26,2	30,6	109,0	704,5

7 день						
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-5м-2020	Котлета мясная	50	14,4	3,3	10,1	127,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	9,9	35,9	238,9
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая энергетическая ценность	690	29,0	32,1	106,8	720,1
8 день						
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-23м-2020	Биточек мясной	50	14,4	6,3	10,1	127,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	7,4	36,4	208,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая, энергетическая ценность	690	24,5	32,5	112,7	711,2
9 день						
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
53-10з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твёрдый	10	3,5	4,4	0	53,8
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая, энергетическая ценность	650	16,9	30,8	67,02	534,12

10 день**Завтрак**

54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,0	8,1	8,4	114,4
54-5м-2020	Котлета мясная	50	14,4	6,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
	Сок фруктовый	200	1,4	10	24,4	108,0
	Пищевая, энергетическая ценность	690	24,0	31,1	96,0	648,3

**«СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях»
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Новосибирск – 2021**