

«Согласовано»  
 Главный государственный  
 Санитарный врач г. Снежное  
 Е. В. Черкасов

«Согласовано»  
 Начальник отдела образования  
 администрации г. Снежное  
 Д. В. Васильев

«Утверждаю»  
 Директор  
 Т. Ф. Киселева

Примерное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей на зимний период 2022-2023 учебного года  
 в МБОУ «ОШ № 12 Г. СНЕЖНОЕ»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки		жиры		углеводы		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	
				От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше			
A	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>Завтрак</b>												
180	Вареники ленивые отварные со сметаной	115	115	15,4	15,4	10,9	10,9	15,1	15,1	223	223	X
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	92	92	X
	Вафли	58	58	4,23	4,23	5,54	5,54	28,33	28,33	179,8	179,8	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>20,63</b>	<b>20,63</b>	<b>16,44</b>	<b>16,44</b>	<b>64,63</b>	<b>64,63</b>	<b>594,8</b>	<b>594,8</b>	<b>X</b>
<b>ВТОРНИК</b>												
<b>Завтрак</b>												
105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151	151	X
285	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Хлеб в/с	22	22	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>26,54</b>	<b>26,54</b>	<b>29,22</b>	<b>29,22</b>	<b>47,29</b>	<b>47,29</b>	<b>548,95</b>	<b>548,95</b>	<b>X</b>

## СРЕДА

## Завтрак

164	Макароны отварные с маслом сливочным	155	155	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	Птица отварная	110	110	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Хлеб в/с	40	40	2,9	2,9	0,26	0,26	19,44	19,44	93,2	93,2	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>31,3</b>	<b>31,3</b>	<b>23,91</b>	<b>23,91</b>	<b>88,29</b>	<b>88,29</b>	<b>706,7</b>	<b>706,7</b>	<b>X</b>

## ЧЕТВЕРГ

## Завтрак

105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	24,5	24,5	161,0	161,0	X
207	Шницель рыбный натуральный	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
	вафли	30	30	2,43	2,43	3,18	3,18	16,28	16,28	103,33	103,33	X
	Хлеб в/с	42	42	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>23,3</b>	<b>23,3</b>	<b>27,1</b>	<b>27,1</b>	<b>72,17</b>	<b>72,17</b>	<b>730,28</b>	<b>730,28</b>	<b>X</b>

## ПЯТНИЦА

## Завтрак

146	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200\10\10	200\10\10	8,6	8,6	14,2	14,2	38,2	38,2	318,0	318,0	X
182	Сырники из творога со сметаной	115	115	17,2	17,2	14,6	14,6	36,2	36,2	314,0	314,0	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	50	50	0,2	0,2	0	0	4,9	4,9	21,5	21,5	X
329	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129,0	129,0	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>26,6</b>	<b>26,6</b>	<b>28,8</b>	<b>28,8</b>	<b>110,8</b>	<b>110,8</b>	<b>782,5</b>	<b>782,5</b>	<b>X</b>

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Завтрак

290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	150\5	150\5	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная с маслом сливочным	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	274,0	274,0	X
	Хлеб в/с	72	72	5,28	5,28	0,48	0,48	35,04	35,04	168	168	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>25,68</b>	<b>25,68</b>	<b>32,48</b>	<b>32,48</b>	<b>93,34</b>	<b>93,34</b>	<b>783,0</b>	<b>783,0</b>	<b>X</b>

**ВТОРНИК**

**Завтрак**

146	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200\10\10	200\10\10	5,9	5,9	11,7	11,7	43,6	43,6	304,0	304,0	X
	Хлеб в/с	56	56	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,48	4,48	24,42	24,42	160	160	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	200	200	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	92,0	92,0	
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>16,83</b>	<b>16,83</b>	<b>16,42</b>	<b>16,42</b>	<b>121,7</b>	<b>121,7</b>	<b>808,9</b>	<b>808,9</b>	<b>X</b>

**СРЕДА**

**Завтрак**

105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151,0	151,0	X
285	Птица жареная	110	110	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60	60	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>30,55</b>	<b>30,55</b>	<b>28,44</b>	<b>28,44</b>	<b>90,28</b>	<b>90,28</b>	<b>733,8</b>	<b>733,8</b>	<b>X</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**Завтрак**

308	Картофель тушеный	150	150	3,0	3,0	8,0	8,0	24,9	24,9	184	184	X
195	Рыба жареная с маслом	100\5	100\5	19,5	19,5	11,0	11,0	5,1	5,1	171	171	X
	Икра кабачковая	50	50	0,97	0,97	0,97	0,97	13,85	13,85	100	100	X
	Вафли	100	100	6,35	6,35	0,32	0,32	6,22	6,22	30,33	30,33	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	<b>20,53</b>	<b>20,53</b>	<b>93,95</b>	<b>93,95</b>	<b>773,23</b>	<b>773,23</b>	<b>X</b>

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

	Картофель отварной	150\5	150\5	3,1	3,1	4,7	4,7	26,9	26,9	163	163	X
278	Птица отварная с маслом сливочным	100\5	100\5	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
-	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>26,58</b>	<b>26,58</b>	<b>21,34</b>	<b>21,34</b>	<b>55,88</b>	<b>55,88</b>	<b>731,9</b>	<b>731,9</b>	<b>X</b>
	<b>Всего за 10 дней – завтрак</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>270,13</b>	<b>260,13</b>	<b>259,96</b>	<b>259,96</b>	<b>938,33</b>	<b>938,33</b>	<b>8271,73</b>	<b>8271,73</b>	<b>X</b>
	<b>Ср.итог за 1 день - завтрак</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>27,01</b>	<b>26,01</b>	<b>26,00</b>	<b>26,00</b>	<b>93,83</b>	<b>93,83</b>	<b>827,17</b>	<b>827,17</b>	<b>X</b>

**\* Примечание:**

1. Сборник рецептов блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341