

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская основная школа»

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ «ЗОШ»
И. А. Волкова
31.09.2022 года

**Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся
1-4 класса**

с. Зарубино
2022 год

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
181	Каша манная молочная	200//5	6,20	3,00	24,30	222,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,19	10,8	105,6
	Итого	500	14,8	16,1	60,0	548,3

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	23,49	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	59,62	551,25

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
295	Котлега куриная с подливой	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	3,5	3,4	26,8	203,9
	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
	Итого	505	15,74	16,00	60,00	553,28

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
219	Сырники с повидлом	150/30	11,5	15,7	38,2	437,1
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	16,00	16,00	60,00	530,10

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,18	3	24,2	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,78	16,00	59,93	556,43

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	200//5	7,28	2,86	23,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,9	15,9	59,5	558,2

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	23,80	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	59,93	551,25

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,18	3	24,2	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,78	16,00	59,93	556,43

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
400	Оладьи с повидлом	150/30	9,1	14,9	38,1	390,00
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	13,60	15,20	59,90	483,00

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90//30	7,50	10,80	8,40	241,00
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	3,5	3,4	26,8	203,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	505	16,00	14,50	60,00	555,88

