«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

В.С.Замятин
_____
(Ф.И.О.)

«31» августа 2022г.

МБОУ Степновская СОШ

Примерное
10-дневное меню
для детей 1 -4 классов, получающих бесплатное питание

2022 – 2023 учебный год

1 день

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 309	Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51
№8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1	70	335,49
№ 228	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	0,39
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего:					**865,19**

2 день

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№437	Гороховое пюре	200	60,8	14,4	109,4	783
№105	Тефтели мясные	100	8,27	5,04	7,95	103,36
№ 228	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**1186,16**

3 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6,05	3,55	12,19	119,00
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 359	Кисель	200	-	-	7,2	36
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Банан	150	2,26	0,76	28,5	114,76
	Всего					**468,76**

4 день

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	1,1	0,2	3,8	22
№ 259	Жаркое по-домашнему	250	21,29	23,78	21,79	387,7
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
N338	Груша	150	0,6	0,46	14,70	68,26
	Всего					**670,76**

5 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10.72	32,38	251
№3	Бутерброды с маслом и сыром	60	3,48	8,32	17,20	157,6
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**593,78**

6 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 88	Каша перловая рассыпчатая	100	3	4,49	20,9	139,44
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	1,33	10,27	112
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Йогурт	100	2,9	3,2	3,9	154
	Всего					**541,44**

7 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62	264, 0
№ 228	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31
№ 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	1,1	0,2	3,8	22
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**614,80**

8 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,84	0,86	6,63	126,86
№18	Бутерброды с маслом	60	2,81	3,97	16,96	114,66
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
N338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	Всего					**504,62**

9 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 312	Пюре Картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02
№ 228	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31
№ 268	Котлета	100	16,5	24,2	14,32	344
№71	Нарезка из огурцов и помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**747,40**

10 день

Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 265	Плов	150	14,14	11,70	13,97	321,21
№ 382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	112
N338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26
№ 1	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**637,47**