

Утверждаю:
 Директор МКОУ
 «Нижегусихинская СОШ»
 Лещенко Е.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ГКП
 (С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		13,86	13,1	82,8	509	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		13,54	15,23	88,26	550	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	290	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,45	19,46	77,99	560	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	230	19,52	22,14	43,13	412	акт
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,13	25,13	76,92	587	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики	110	9,62	11,35	8,08	174	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,01	17,52	75,84	525	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чахохбили	110	14,76	8,85	6,26	156	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		24,56	15,71	89,17	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) гарнир	150/50	5,8	14,6	28,4	267	акт
Компот и смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,67	25,65	78,48	585	

Среднее значение за период

19,89 21,97 81,14 558

Утверждаю:
 Директор МКОУ
 «Нижнегусихинская СОШ»
 _____ Лещенко Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-10 КЛАССОВ
 (С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	200	7,52	7,96	29,01	245,5	174
Кофейный напиток	200	1,33	1,15	20,21	107,7	акт
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	15,57	47,3	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
Итого		13,86	13,1	82,8	591,5	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	200	0,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	54	686
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	118,3	акт
Итого		13,54	15,23	88,26	597,3	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	300	14,77	19,14	35,61	378	436
Компот из смеси сухофруктов	200	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт

Итого		22,45	19,46	77,99	560	
-------	--	-------	-------	-------	-----	--

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	250	30,94	11,61	33,81	455,5	31
Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,5	61,1	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	29,4	122	428
Итого		35,22	13,23	76,71	639,6	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пудинг из птицы с соусом	110	15,35	4,37	9,07	141	акт
Пюре картофельное	200	3,91	5,86	26,46	194,4	520
Компот из ягод	200	0,14	0,04	23,23	105,5	акт
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	115	акт
Итого		21,68	10,54	74,33	555,9	

Среднее значение за период

21,35 14,31 80,02 588,86

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)
2 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	200	5,41	6,24	39,28	261,5	Таб 4
Какао с молоком	200	3,48	2,79	22,65	145,5	693
Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	100	2,5	0,3	17	80	
Булочка школьная	50	1,7	0,8	6,37	63	
Итого		13,09	10,13	85,3	550	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо по - купечески	250	19,52	22,14	43,13	412	акт
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,13	25,13	76,92	587	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики	110	9,62	11,35	8,08	174	акт
Пюре картофельное	200	3,91	5,86	26,46	194,4	520
Напиток фруктовый	200	0,2	0,04	25,73	116,6	699
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	118	акт
Итого		16,01	17,52	75,84	603	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чахохбили	110	14,76	8,85	6,26	156	акт
Макаронные изделия отварные	200	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,27	1,22	22,84	105	акт
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		24,56	15,71	89,17	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	100	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная) гарнир	150/50	5,8	14,6	28,4	267	акт
Компот и смеси сухофруктов	200	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,67	25,65	78,48	585	

Среднее значение за период 19,89 21,97 81,14 582,4