

Копия верна
 Директор шк: Т.Ю. Мартынова



Приложение 1
 к приказу № 90/1 от 09.10.2024 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МКОУ Озерно-Кузнецовская СОШ
2024–2025 учебный год
7-11 лет (1 – 4 кл)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
72	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
307	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	117
	Пряник (печенье)					
	Фрукты	2024–2025 учебный год	0,6	0,06	15,6	67,50
	ИТОГО		20,32	12,57	119,28	677,98
<u>ВТОРОЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
96	Гуляш (чередоваться – сердце или мясо говядины)	100	13,8	14,3	3,1	197
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
283	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79
	Пряник (печенье)					
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50
	ИТОГО		27,09	19,40	125,12	794,26
<u>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
37	Борщ на м/к бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
304	Кофейный напиток	200	2,10	2,8	14,9	94
366	Бутерброд с повидлом	60/20	1,27	4,00	20,60	123,60
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50
	ИТОГО		21,21	15,33	220,86	736,41

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

227 130	Макаронные изделия (отварные)	100	3,68	3,53	23,55	140,73
189	Котлеты	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
300	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Зефир					
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50
	ИТОГО		25,08	16,31	109,93	742,62

ПЯТЫЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

45	Суп гороховый(чередоваться- крупа, пшено, вермишель, перловка)	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
	Сок натуральный	200			10,0	40
382	Бутерброд с повидлом	60/20	1,27	4,00	20,60	123,60
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50
	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	ИТОГО		14,21	8,95	128,81	638,89

ШЕСТОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

193	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,34
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
300	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Пряник (печенье)					
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50
	ИТОГО		35,05	21,75	124,35	843,51

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

178	Голубцы ленивые	200	6,56	6,69	4,93	106,21
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
285	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	зефир					
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50
	ИТОГО		19,17	10,14	109,18	614,58

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
163	Рыба тушеная (минтай)	100	12,30	4,80	0,43	100,10
	Хлеб пшеничный	100	10,0	1,0	63,0	309,0
300	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Пряник (печенье)					
	Фрукты	150	0,6	0,06	15,6	67,50

	ИТОГО		25,61	9,25	117,92	675,36
<u>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
214	Рагу из птицы	26.	150	15,38	19,59	308,58
	Хлеб пшеничный		100	10,0	1,0	309,0
271	Какао на сгущенном молоке		200	3,78	3,91	154,15
	Сдоба обыкновенная					
	Фрукты		150	0,6	0,06	67,50
	ИТОГО			52,38	24,56	122,84
<u>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
ЗАВТРАК						
219	Каша гречневая рассыпчатая		150	5,82	3,62	175,87
202	Тефтели из говядины с рисом		100	9,16	13,53	196,14
	Хлеб пшеничный		100	10,0	1,0	309,0
300	Чай сладкий		200	0,12	-	48,64
	Печенье					
	Фрукты		150	0,6	0,06	67,50
	ИТОГО			38,22	18,21	130,08

Директор
 муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения
 «Озерно-Кузнецовская средняя
 общеобразовательная школа»

