



Утверждаю.

Директор школы:  
~~С.Н. Гушина~~  
01.09.2023 г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет (завтраки)  
*1-4 кл.*

МБОУ «СОШ с.Япрынцево»

с.Япрынцево

Организация: МБОУ "СОШ с.Ятрынцево"  
 Название меню: для 1-4 классов  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питания: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
54-13	Понедельник, 1 неделя									
54-13к	<b>Завтрак</b>									
54-21н	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7				
Пром.	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3				
Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8				
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,3</b>	<b>14,7</b>	<b>85,3</b>	<b>543,4</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>17,3</b>	<b>14,7</b>	<b>85,3</b>	<b>543,4</b>				
54-13з	Вторник, 1 неделя									
54-11г	<b>Завтрак</b>									
54-25м	Салат из свежих отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7				
54-21гн	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4				
Пром.	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4				
Пром.	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>18</b>	<b>71,8</b>	<b>560,1</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>18</b>	<b>71,8</b>	<b>560,1</b>				
54-23	Среда, 1 неделя									
54-4г	<b>Завтрак</b>									
54-4гн	огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5				
Пром.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7				
Пром.	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,5</b>	<b>8,4</b>	<b>86,6</b>	<b>492,7</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>17,5</b>	<b>8,4</b>	<b>86,6</b>	<b>492,7</b>				
54-23	Четверг, 1 неделя									
54-4г	<b>Завтрак</b>									

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-45лн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Булочка с абрикосом	100	6,7	2	55,9	267,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,3</b>	<b>12,4</b>	<b>94,8</b>	<b>559,8</b>
<b>Итого за День</b>		<b>540</b>	<b>17,3</b>	<b>12,4</b>	<b>94,8</b>	<b>559,8</b>

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-23лн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>65,3</b>	<b>476,5</b>
<b>Итого за День</b>		<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>65,3</b>	<b>476,5</b>

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

54-24к	Каша жидкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21лн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19</b>	<b>14,5</b>	<b>88,7</b>	<b>561,3</b>
<b>Итого за День</b>		<b>570</b>	<b>19</b>	<b>14,5</b>	<b>88,7</b>	<b>561,3</b>

**Вторник, 2 неделя**

**Завтрак**

54-24	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-21лн	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-41лн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,6</b>	<b>12,9</b>	<b>69,5</b>	<b>491,7</b>
<b>Итого за День</b>		<b>580</b>	<b>24,6</b>	<b>12,9</b>	<b>69,5</b>	<b>491,7</b>

**Среда, 2 неделя**

**Завтрак**

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20н	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3

54-23гн  
Пром.  
Пром.  
Пром.

Кофейный напиток с молоком  
Яблоко  
Хлеб пшеничный йодированный  
Хлебцы ржаные  
**Итого за Завтрак**  
Итого за день

200 3,9 2,9 11,2 86  
100 0,4 0,4 9,8 44,4  
45 3,4 0,4 22,1 105,5  
25 2,8 0,8 16 81,8  
**585 21,1 14,7 85,8 558,7**  
585 21,1 14,7 85,8 558,7

54-11з  
54-22м  
54-20хн  
Пром.  
Пром.

Четверг, 2 неделя  
**Завтрак**  
Салат из моркови и яблок  
Рагу из курицы  
Кисель из апельсина  
Хлеб пшеничный йодированный  
Хлеб ржаной  
**Итого за Завтрак**  
Итого за день

60 0,5 6,1 4,3 74,3  
200 21 7 17,5 217,3  
200 0,4 0,1 14,3 59,8  
60 4,6 0,5 29,5 140,6  
45 3 0,5 15 76,9  
**565 29,5 14,2 80,6 568,9**  
565 29,5 14,2 80,6 568,9

54-3з  
54-11г  
П/Ф  
54-3суус  
54-3гн  
Пром.  
Пром.

Пятница, 2 неделя  
**Завтрак**  
салат из белокочанной капусты с морковью  
Картофельное пюре  
Котлеты Домашние  
Соус красный основной  
Чай с лимоном и сахаром  
Хлеб пшеничный йодированный  
Хлеб ржаной  
**Итого за Завтрак**  
Итого за день

60 1 6,1 5,8 81,5  
150 3,1 5,3 19,8 139,4  
75 9,7 7,7 5,9 131,2  
20 0,7 0,5 1,8 14,1  
200 0,2 0,1 6,6 27,9  
45 3,4 0,4 22,1 105,5  
25 1,7 0,3 8,4 42,7  
**575 19,5 14,4 66,9 473,6**  
575 19,5 14,4 66,9 473,6

Средние показатели за Завтрак  
Средние показатели за период

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1
г	г	г	г	ккал	мг
566	21,84	13,71	79,53	528,67	0,32
566	21,8	13,7	79,5	528,7	0,3