

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Усть – Уйская средняя общеобразовательная школа»  
Целинного муниципального округа Курганской области**

Утверждено приказом

№ 02 от 09.01.2025 г

Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»

А.А.Банщиков



**Примерное меню питания школьников  
на 10 дней (горячий завтрак)**

**с 7 до 11 лет**

Меню (первая неделя)

Примеры наименование блюда	№ рецепт уры	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал
			Возраст детей от 7- 11 лет			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Стак-25% сок зеленый	131/05	60	1,7	3,11	3,75	50,16
Млет агуриальный	438/05 г	150	14,27	22,16	2,65	267,93
Чай с лимоном и сахаром	49/391	200	0,13	0,02	11,33	45
Кондитерское изделие(вафли)***	промыш	30	0,9	7,1	23,3	105
Фрукты(банан)***	промыш	100	1,5	0,5	21	96
Хлеб пшеничный,		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано- пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		600	20,34	33,52	85,26	680,09

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет				ЭЦ Ккал
		Масса порции	Пищевые вещества			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Омлет в нарезке (помидор)***	54-33- 2020	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Макаронны отварные	688/05	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Курица тушеная с морковью	54-25м- 2020	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Сметан (витаминиз)	503\13г	200	1,4	-	25	120
Хлеб пшеничный в/с	промыш	20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано-	промыш	40	0,64	0,48	13,36	70
итого		570	23,56	10,95	81,38	543,65

Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименован ие блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 7- 11 лет		Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порци й	Б, гр	Ж, гр	У, гр		
					5	6	
1	2	3	4	5	6	7	
завтрак							
Овощи в нарезке (огурец)***	54-23- 2020	60	0,24	-	4,2	34	
Жаркое по- домашнему	54-28м- 2020	250	20,53	19,47	21,95	414	
Фрукт яблоко***	промш	100	0,4	0,4	9,8	47	
Компот из с\ф (витамины)	508\13г	200	0,5	0	27	110	
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,15	9,87	46	
Хлеб ржаной пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70	
<b>итого</b>		670	23,51	20,5	86,18	721	

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи наименован ие блюда	№ рецепт у ры	Возраст детей от 7-11 лет Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Бутерброд с маслом и сыром	3/04	35	5,0	7,1	14,5	145
Каша вязкая молочная пшеница	54-6к- 2020	200	6,9	8,8	42,3	275,7
Какао с молоком	959/05	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Груша ***	промыш	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано- пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		645	17,86	20,75	121,02	750,2

Питица (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептур	Возраст детей от 7-11 лет			У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порций	Пищевые вещества			
		Б, гр	Ж, гр	У, гр		
1	2	4	5	6	7	
Завтрак						
Салат витаминный	40/04	0,9	2,7	26,3	52,9	
Рыба тушеная с овощами	374/04	8,9	4,4	4,7	94	
Рис отварной	54-6г-2020	3,6	4,82	36,44	203,5	
Сок натуральный***	389/21	1	0,2	19,6	83,4	
Хлеб пшеничный в/с		1,2	0,15	9,87	46	
Хлеб ржано-пшеничный		0,64	0,48	13,36	70	
Фрукты свежие (мандарин)***		0,8	0,2	7,5	38	
итого		17,04	12,95	117,77	587,8	

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименован ие блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет Масса порции й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак -25%						
Бутерброд с появдом	4/04	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202
Запеканка из творога со сгущенным	469/05	150/20	24,87	18,00	32,40	279,60
Кофейный напиток	54- 23гн- 2020	200	3,8	2,9	11,3	86
Фрукт яблоко***		130	1,2	0,4	14,4	68,3
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,87	46
Хлеб ржано- пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>34,11</b>	<b>29,43</b>	<b>112,33</b>	<b>751,9</b>

Вторник (вторая неделя)

Примечания	№ рецептур	Возраст детей от 7-11 лет	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр
			Масса порции	Б, гр	Ж, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак - 25%						
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	15/10 г	60	0,59	3,69	2,24	44,52
Печень пороговова	431/04 г	90	12,4	8,9	2,3	140
Каша гречневая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
Компот из свежих яблок	54-32хн-2020	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Фрукт мандарин ***	пром	140	1,1	0,3	10,5	49
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>24,38</b>	<b>19,96</b>	<b>84,20</b>	<b>624,72</b>



Третья (вторая неделя)

Прием ы ици наименовани е блюда	№ рецепт у ры	Возраст детей от 7- 11 лет			У, гр	ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порции	Пищевые вещества Б, гр	Ж, гр		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак - 25%		60	0.6	1.2	4.5	32.4
Морковь протертая с сахаром	5	150	3,7	5,08	14,44	126,32
Рагу овощное	321/05	100	11.89	9.2	8.97	150
Котлета из мяса птицы	412/13г	200	1	0,1	15,7	66,9
Компот из кураги	54-2хн- 2020	130	1,2	0,4	14,4	68,3
Фрукт груша***	промы ш	20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб		40	0.64	0.48	13.36	70
Хлеб ржано- пшеничный						
Итого		700	20,23	16,62	81,24	559,92

Четверг (вторая неделя)

Примечания	№ рецептуры	Возраст детей от 7-11 лет				ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порции	Пищевые вещества			
наименование блюда		Б, гр	Ж, гр	У, гр		
1	2	4	5	6		7
Завтрак - 25%						
Свежие овощи в нарезке(огурец)*	54-23-2020	0,24	-	4,2		34
Рыба запеченная (минтай) с картофелем	381\04г	19.1	10.5	32.15		307.9
Пантоток из индюшника	54-13хп	0.6	0.2	15,2		65,3
Хлеб		1,2	0,15	9,87		46,2
пшеничный в/с		0.64	0.48	13.36		70
Хлеб/ржано-пшеничный		1,2	0.4	14,4		68,3
яблоко			11,73	89,18		591,5
итого		22,98				

Питание (второй недели)

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Возраст детей от 7-11 лет			ЭЦ Ккал Б, гр
			Пищевые вещества Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
автрак -25%						
Булерброд с маслом и сыром	3/2004	20/5/10	5	7,1	14,5	145
Суп молочный с макаронными изделиями	78/2004	250	5,5	21,61	19,9	150
Чай с молоком	945/05	200	1,4	1,6	16,4	86
Фрукт банан***		100	1,5	0,5	21	96
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		645	15,24	31,44	95,03	593
<b>Всего за 10</b>		<b>6520</b>	<b>219,25</b>	<b>207,85</b>	<b>953,59</b>	<b>6219,48</b>

Прошито, пронумеровано,  
скреплено подшивкой и печатью



Усть-Удская  
средняя  
общеобразовательная  
школа

лист

Директор школы

А.А. Банщикова