



Утверждаю: 01.09.2021г.  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
Е.Н.Ельмина

Примерное десятидневное меню питания обучающихся  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная  
общеобразовательная школа с.Крыловка Кировского района»  
**дети 1-4 класс**

(Составлено с учетом рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.)

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	7,98	13,02	22,85	250,50	182
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,4	11,75	5,63	138,83	ПР
Итого за завтрак			<b>15,49</b>	<b>25,41</b>	<b>47,35</b>	<b>573,97</b>	
Неделя 1 День 2							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Рожки отварные с мясной котлетой	150/80	15,13	25,71	75,75	755,67	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Пряник	30	6,3	2,1	75,6	121,80	ПР
Итого за завтрак			<b>26,33</b>	<b>29,15</b>	<b>227,33</b>	<b>1314,75</b>	
Неделя 1 День 3							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
завтрак	Рисовый гарнир с рыбой тушеной	150/50	11,16	14,61	44,91	350,96	304/268
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,2	100,00	389
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Яблоко	56	0,30	0,30	7,35	42,06	338
Итого за завтрак			<b>16,20</b>	<b>16,15</b>	<b>101,18</b>	<b>643,62</b>	
Неделя 1 День 4							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	0,811	12,13	71,627	226,48	112
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209

	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,00	383
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Печенье	10	1,01	3,6	10,97	41,45	ПР
Итого за завтрак			<b>16,16</b>	<b>25,07</b>	<b>140,4</b>	<b>745,67</b>	
Неделя 1 День 5							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Гречневый гарнир с гуляшом из мяса птицы	150/80	18,96	26,5	34,5	364,53	302/246
	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	58,73	67
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Вафли	15	2,04	2,37	14,73	82,50	ПР
Итого за завтрак			<b>26,60</b>	<b>36,23</b>	<b>122,61</b>	<b>807,30</b>	
Неделя 2 День 1							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,97	9,18	16,93	312,00	
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,4	11,75	5,63	138,83	ПР
Итого за завтрак			<b>13,48</b>	<b>21,57</b>	<b>41,43</b>	<b>635,47</b>	
Неделя 2 День 2							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,6	7,3	10,22	56,47	45
	Картофель тушеный с мясом птицы	150	16,26	25,06	72,35	250,56	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
Итого за завтрак			<b>22,76</b>	<b>33,70</b>	<b>158,55</b>	<b>744,31</b>	
Неделя 2 День 3							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР

Завтрак	Рожки отварные с куриной сарделькой	150/50	21,38	25,53	2,43	301,90	309/243
	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,00	383
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Печенье	10	1,01	3,6	10,97	41,45	ПР
Итого за завтрак			<b>32,23</b>	<b>33,57</b>	<b>70,92</b>	<b>758,25</b>	
Неделя 2 День 4							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Суп гороховый с мясом птицы	200	3,13	13,72	16,26	102,60	119
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	60,64	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Батон с маслом сливочным	30/10	2,32	11,52	15,36	135,86	ПР
	Яблоко	67	0,36	0,36	8,73	42,06	
Итого за завтрак			<b>15,16</b>	<b>56,31</b>	<b>78,82</b>	<b>632,52</b>	
Неделя 2 День 5							
	Молоко пастеризованное 3,5 %	200	0,58	0,64	9,4	124,00	ПР
Завтрак	Рисовый гарнир с печенью	150/50	16	8	24	295,60	304/268
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,60	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	116,90	ПР
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,2	90,00	389
Итого за завтрак			20,98	9,27	73,43	630,10	
Среднее значение за период: за 10 дней			<b>20,54</b>	<b>28,64</b>	<b>106,20</b>	<b>748,60</b>	