

Утверждаю:
Директор МБОУ Дивинской СШ
А.А. Бурсова
Приказ от 09.01.2025 № 36



Согласовано:
Директор МБОУ Переснянской СШ
С.В. Анашкина
Приказ от 09.01.2025г. № 4 а

**Примерное десятидневное меню
в МБОУ Переснянской СШ на 2024-2025 учебный год 1-4 классы**

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	250	10	7,13	42,5	262,38	№185
		Йогурт	95	2,19	2,38	15,77	95	ТУ 10.51.56-010-18252860
		Батон	30	2,25	0,78	15,18	78,3	ГОСТ 31805-2018
		Сыр порциями	10	2,2	2,9	0	35,3	№ 3
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	№ 25
	Итого за завтрак:		585	16,71	13,21	88,45	531,44	
ДЕНЬ 2	ЗАВТРАК	Плов из куриной грудки	200	20,67	5,2	36,8	277,33	№ 208
		Салат «Свекольный»	100	1,42	6,08	8,37	93,9	№ 20
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Напиток из сока	200	-	-	20,6	82,5	№ 25
	Итого за завтрак:		530	24,49	12,18	81,97	526,63	
ДЕНЬ 3	ЗАВТРАК	Рыба припущенная	90	19,98	12,78	0,36	196,2	№ 245
		Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	№ 747
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Кисель	200	0,44	0,02	28,04	114,13	№ 376
	Итого за завтрак:		470	26,63	19,81	83,21	611,23	
ДЕНЬ 4	ЗАВТРА	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	25,7	168,9	№ 321
		Биточек паровой	90	39,42	16,43	23,25	253,8	№ 282

		Салат из капусты	100	1,7	6,1	10,8	104,88	№ 20
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	№ 25
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Итого на завтрак:	600	47,39	29,25	90,95	660,94	
ДЕНЬ 5	ЗАВТРАК	Овощное рагу	200	3,66	7,99	21,16	173,33	№ 317
		Кисель	200	0,44	0,02	28,04	114,13	№ 376
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Салат «Школьный»	100	1,42	8,42	6,73	108,33	№ 39
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 338
		Итого за завтрак:	680	8,52	17,93	86,83	534,69	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	ЗАВТРАК							
		Макароны отварные с сыром	180/20	9,7	9,0	36,45	266,6	№ 206
		Салат «Мазайка»	100	1,5	8,55	9,06	121,66	№ 24
		Напиток из сока	200	-	-	20,6	82,5	№ 816
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Итого на завтрак:	530	13,6	18,45	82,31	543,66	
ДЕНЬ 7	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая на молоке	250	8,75	7,12	43,87	263,87	№ 185
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	№ 25
		Сыр порциями	10	2,2	2,9	0	35,3	№ 7
		Йогурт 2,5%	95	2,19	2,38	15,77	95	ТУ 10.51.56-10-18252860
		Батон	30	2,25	0,78	15,18	78,3	ГОСТ 31805-2018
		Итого на завтрак:	585	15,46	13,20	89,82	532,93	
ДЕНЬ	ЗА	Каша гречневая вязкая	180	5,76	6,12	25,7	178,2	№ 464

		Грудка куриная тушеная в соусе	90/50	23,69	8,06	3,97	183,6	№ 444
		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	№ 16
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Напиток из сока	200	-	-	20,6	82,5	№ 816
		Итого за завтрак:	650	32,95	15,28	70,27	541,2	
ДЕНЬ 9	ЗАВТРАК	Рагу из свинины	200	2,41	5,68	17,86	134,66	№ 186
		Банан	150	2,25	0,75	12	142,5	№ 338
		Салат из белокачанной капусты	100	1,7	6,1	10,8	104,88	№ 20
		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111,0	№ 376
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,9	16,2	72,9	ГОСТ 26983-2015
		Итого за завтрак:	680	9,16	13,43	83,76	565,94	
ДЕНЬ 10	ЗАВТРАК	Творожная запеканка со сгущенным молоком	180/20	29,62	22,74	49,62	521,53	№ 344
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	-	11,22	46,88	№393
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№338
		Итого за завтрак:	550	30,44	23,34	75,54	634,41	
		Среднее значение за период:		225,35	176,08	833,11	5683,07	