


 Утверждаю  
 Директор школы  
 Даутов З.З.  
 Приказ № 57 от 31.08.2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа**

| № рецептуры                  | Наименование блюда                | Пищевые вещества |             |             |             | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                              |                                   | Масса            | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b> |                                   |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |                                   |                  |             |             |             |                         |
| 54-13к-2020                  | Каша вязкая молочная пшеничная    | 200              | 8,3         | 11,7        | 37,5        | 288                     |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке      | 15               | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7                    |
| 54-19з-2020                  | Масло сливочное (порциями)        | 5                | 0           | 4,1         | 0           | 37,4                    |
| 54-2гн-2020                  | Чай с сахаром                     | 200              | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8                    |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте               | 30               | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7                    |
| Пром.                        | Плоды или ягоды свежие (банан)    | 100              | 1,5         | 0           | 22,4        | 95,6                    |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>550</b>       | <b>15,5</b> | <b>20,6</b> | <b>78,2</b> | <b>560,2</b>            |
| <b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>     |                                   |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |                                   |                  |             |             |             |                         |
| 54-25м-2020                  | Курица тушеная с морковью         | 90               | 12,6        | 5,6         | 3,9         | 118,17                  |
| 54-4г-2020                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150              | 8,2         | 6,9         | 35,9        | 238,9                   |
| 54-3гн-2020                  | Чай с лимоном и сахаром           | 200              | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9                    |
| Пром.                        | Плоды или ягоды свежие (яблоко)   | 100              | 0,4         | 4,4         | 9,8         | 44,44                   |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте               | 30               | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7                    |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>570</b>       | <b>23,4</b> | <b>17,4</b> | <b>68,1</b> | <b>488,11</b>           |
| <b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>       |                                   |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |                                   |                  |             |             |             |                         |
| 54-2з-2020                   | Огурец в нарезке                  | 80               | 0,6         | 0,1         | 2           | 11,3                    |
| 54-11м-2020                  | Плов из отварной курицы           | 150              | 11,5        | 11,6        | 28,8        | 265,8                   |
| 54-2хн-2020                  | Компот из сухофруктов             | 200              | 1           | 0,1         | 15,6        | 66,9                    |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте               | 30               | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7                    |
| Пром.                        | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 100              | 0,7         | 0,1         | 7,8         | 35                      |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>560</b>       | <b>15,8</b> | <b>12,3</b> | <b>66,1</b> | <b>437,7</b>            |
| <b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>     |                                   |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |                                   |                  |             |             |             |                         |
| 54-9к-2020                   | Каша вязкая молочная овсяная      | 200              | 8,6         | 12,8        | 34,2        | 285,8                   |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке      | 15               | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7                    |
| 54-19з-2020                  | Масло сливочное (порциями)        | 5                | 0           | 4,1         | 0           | 37,4                    |
| 54-2хн-2020                  | Кисель из ягод                    | 200              | 0,1         | 0,1         | 14,8        | 60,7                    |
| Пром.                        | Плоды или ягоды свежие (банан)    | 100              | 1,5         | 0           | 22,4        | 95,6                    |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>520</b>       | <b>13,7</b> | <b>21,4</b> | <b>71,4</b> | <b>533,2</b>            |
| <b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>     |                                   |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |                                   |                  |             |             |             |                         |
| 54-2з-2020                   | Огурец в нарезке                  | 80               | 0,6         | 0,1         | 2           | 11,3                    |
| 54-22м-2020                  | Тефтели из говядины с рисом       | 90               | 13          | 13,2        | 7,3         | 200,3                   |
| 54-23г-2020                  | Горошница                         | 150              | 14,5        | 1,3         | 33,8        | 204,8                   |



|                              |  |            |             |             |             |               |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-3гн-2020                  | Чай с лимоном и сахаром                  | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9          |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте                      | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>550</b> | <b>30,3</b> | <b>15,1</b> | <b>61,6</b> | <b>503</b>    |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b> |  |            |             |             |             |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |             |             |             |               |
| 54-21к-2020                  | Каша жидкая молочная рисовая             | 200        | 5,2         | 6,5         | 28,4        | 193,7         |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7          |
| 54-19з-2020                  | Масло сливочное (порциями)               | 5          | 0           | 4,1         | 0           | 37,4          |
| 54-21гн-2020                 | Какао с молоком                          | 200        | 4,7         | 4,3         | 12,4        | 107,2         |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте                      | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| Пром.                        | Плоды или ягоды свежие (яблоко)          | 100        | 0,4         | 4,4         | 9,8         | 44,44         |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>550</b> | <b>15,8</b> | <b>24,1</b> | <b>62,5</b> | <b>495,14</b> |
| <b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>     |  |            |             |             |             |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |             |             |             |               |
| 54-2з-2020                   | Помидор в нарезке                        | 80         | 0,9         | 0,2         | 3           | 17,1          |
| 54-9м-2020                   | Жаркое по-домашнему                      | 200        | 20,1        | 19,3        | 17,2        | 322,9         |
| 54-2хн-2020                  | Компот из сухофруктов                    | 200        | 1           | 0,1         | 15,6        | 66,9          |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте                      | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>510</b> | <b>24</b>   | <b>20</b>   | <b>47,7</b> | <b>465,6</b>  |
| <b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>       |  |            |             |             |             |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |             |             |             |               |
| 54-2з-2020                   | Огурец в нарезке                         | 80         | 0,6         | 0,1         | 2           | 11,3          |
| 54-22м-2020                  | Тефтели из говядины с рисом              | 90         | 13          | 13,2        | 7,3         | 200,3         |
| 54-1Г-2020                   | Макаронны отварные                       | 150        | 5,3         | 5,5         | 32,8        | 202           |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте                      | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| 54-3гн-2020                  | Чай с лимоном и сахаром                  | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>550</b> | <b>21,1</b> | <b>19,3</b> | <b>60,6</b> | <b>500,2</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>     |  |            |             |             |             |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |             |             |             |               |
| 54-13к-2020                  | Каша вязкая молочная пшеничная           | 200        | 8,2         | 10,8        | 38,5        | 283,5         |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7          |
| 54-19з-2020                  | Масло сливочное (порциями)               | 5          | 0           | 4,1         | 0           | 37,4          |
| 54-21гн-2020                 | Какао с молоком                          | 200        | 4,7         | 4,3         | 12,4        | 107,2         |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте                      | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| Пром.                        | Плоды или ягоды свежие (мандарин)        | 100        | 0,7         | 0,1         | 7,8         | 35            |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>550</b> | <b>19,1</b> | <b>24,1</b> | <b>70,6</b> | <b>575,5</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>     |  |            |             |             |             |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |             |             |             |               |
| Пром.                        | Кукуруза сахарная                        | 40         | 0,9         | 0,2         | 4,5         | 22,9          |
| 54-11р-2020                  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90         | 12,3        | 6,7         | 5,6         | 132,4         |
| 54-6г-2020                   | Рис отварной                             | 150        | 3,6         | 5,4         | 36,4        | 208,7         |
| 54-3гн-2020                  | Чай с лимоном и сахаром                  | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9          |
| Пром.                        | Хлеб в ассортименте                      | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>510</b> | <b>19</b>   | <b>12,8</b> | <b>65</b>   | <b>450,6</b>  |

всего масса завтрака  
всего масса обеда

5420 ##### #ССЫЛКА!  
#ССЫЛКА!